



DVD



Sprache:	Englisch
Dauer:	60 Min.
Art:	Ausdauer/Step-Aerobic
Kraft/Formen	
Warm up/Step/Stretch	30 Min.
benötigte Hilfsmittel:	Kraft/Stretch
Steppbrett, Body-bar	30 Min.

Effektivität:



[hier erhältlich](#)

Anleitung:



[hier findest du einen Trailer](#)

Motivation:



Diese DVD von Sherry Catlin besteht aus zwei dreißig minütigen Trainingsprogrammen.

Das Ausdauerprogramm führt Sherry Catlin mit zwei anderen Trainern durch. Dadurch konnte sie das Programm in drei Schwierigkeitslevel einteilen. Im Prinzip eine gute Idee. Ihre Schrittfolgen (die schwierigsten) sind so komplex und verwirrend, dass man als Trainierender Schwierigkeiten hat, sich auf den Trainer mit dem eigenen Level zu konzentrieren, da Catlin zu sehr im Fokus steht. Für Anfänger und Geübte ist dieses Ausdauerprogramm m. E. nicht geeignet. Durch die verwirrende Darstellung kann sehr schnell die Motivation verloren gehen. Leute, die Spass daran haben, sich mit komplexen Schrittfolgen auseinanderzusetzen, könnten von diesem Bereich der DVD begeistert sein.

Das Krafttrainingsprogramm wird durch Hinzunahme des Body-bars absolviert. In dreißig Minuten findet ein Ganzkörpertraining statt, wobei alle wichtigen Muskelgruppen (Unter- und Oberkörper) trainiert werden. Man kann auch als Anfänger gut folgen.

Das Ausdauerprogramm dieser DVD überzeugt mich nicht.