



DVD



Sprache:  
Dauer:

Englisch  
83 Minuten

Art:  
Kraft/Formen

Ausdauer/Step Aerobic

Warm up: 7 Min.  
Po, Beine 8 Min.  
Beine und Sprint 1+2 10 Min.  
Sprint 3+4 10 Min.  
Sprint 5,6 + 7 23 Min.  
Oberkörper 12 Min.

**benötigte Hilfsmittel:** Bauch+Stretch 13 Min.  
Steppbrett, Kurzhanteln

**Effektivität:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

**Anleitung:**



**Motivation.**





[REDACTED]