



DVD



Sprache:	Englisch
Dauer:	ca. 85 Min.
Art:	Krafttraining
Warm up:	6 Min.
Beine stehend:	6 Min.
Oberkörper:	19 Min.
Unterkörp. liegend	30 Min.
Bauch:	15 Min.
Stretch:	6 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, Gewichtsball (altern. Kurzhantel), Gewichtsmanschette

Effektivität:



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Anleitung:



Motivation:





[REDACTED]