



DVD



Sprache: Englisch

Dauer: ca. 140 Min.

Art: Ganzkörpertraining

Workout I

Workout II

Warm up:	5 Min.	7 Min.
Kraft stehend:	26 Min.	18 Min.
Kraft Boden:	18 Min.	16 Min.
Stretching:	7 Min	11 Min.

benötigte Hilfsmittel:

2 Body-bars

Effektivität:





unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade



Steppbrett

Motivation



[hier erhältlich plus Trailer](#)