



DVD



Sprache:  
Dauer:

Englisch  
ca. 60 Min.

Art:

Ausdauer/Step Workout

Workout I  
Workout II  
Cool Down/Stretch

23 Min.+4 Min. Warm up  
24 Min.+4 Min. Warm up  
5 Min.

**Effektivität:**



**Anleitung:**



**Motivation:**



**benötigte Hilfsmittel:**

Steppbrett, optional Kurzhanteln

[hier erhältlich plus Trailer](#)

Dies ist einer meiner Lieblings DVDs. Sie ist spritzig, anspruchsvoll und effektiv. Man verbrennt in sehr kurzer Zeit viele Kalorien und gerät ordentlich ins Schwitzen.

Die Kombination aus Kickboxelementen und Stepp haben es in sich. In einem Tutorial werden von Kelly Coffey und einer Mittrainierenden die Schritte so vorgemacht, dass man sie leicht erlernen kann. Schade finde ich, dass sie dabei nur auf die Choreografie eingeht und nicht die einzelnen Boxschläge, wie Punches, Jabs, Uppercuts etc. erklärt. Wer sich in diesem Bereich nicht so gut auskennt, kann anfangs etwas aus dem Tritt geraten. Das legt sich aber nach kurzer Zeit.

Das Schöne bei Kelly Coffey's Fitness DVDs ist, dass man nicht nur zwei 30 minütige Workouts für sein Geld bekommt, sondern sie bietet viel mehr. Um das zu verdeutlichen, liste ich ihre voreingestellten zusätzlichen Programme einmal detaillierter auf, so dass man sich ein Bild davon machen kann, was ich meine.

Workout Eins plus Extra Kickboxeinlagen (40:38)  
Kickboxeinlagen (40:10)  
Workout Eins plus Extra Hantelarbeit (40:53)

Workout Zwei plus Extra

Workout Zwei plus Extra Hantelarbeit (39:11)

Alle Kickboxeinlagen (Ohne Step) (26:30)

Alle Hanteleinlagen (Ohne Step) (23:11)

Kickbox- und Hanteleinlagen (41:57)

Kelly's Lieblingszusammenstellung (54:30)

Workout Eins und Zwei (56:29)

Durch dieses "Premix" wie es im englischen heißt, hat man die Möglichkeit,

individuell und abwechslungsreich zu trainieren und in kurzer Zeit, ein tolles Training zu erhalten. Eine Mittrainierende zeigt, dass man alles auch ohne Stepp mitmachen kann. Obwohl natürlich alles auf Englisch, bekommt man die Ansagen zum Wechseln der Schritte gut mit. Und die einzelnen Schritte werden auch lang genug eingeübt, bis man zum nächsten übergeht. Das kommt im Trailer nicht rüber, aber es ist so. Auch die Musikauswahl zu dieser DVD finde ich persönlich sehr gut.

Eine super DVD. Schaut euch einfach den Trailer dazu an.

