



DVD



Sprache: Englisch

Dauer: 60 Min.

Workout I

Warm up: 4 Min.
Workout: 25 Min.
Cool Down: 1 Min. (Stretch)

Workout II

Warm up: 4 Min.
Workout: 25 Min.
Cool Down: 1 Min. (Stretch)

benötigte Hilfsmittel: **Bonus Stretch** 18 Min.

Anfänger: 0,5 bis 2,5 kg Hanteln

Geübte: 1,5 bis 3,5 kg Hanteln

Effektivität:



Fortgeschr.: 2 bis 5 kg Hanteln

Anleitung:



Motivation:



[Hier erhältlich plus Trailer](#)

Diese DVD besteht aus zwei 30-minütigen Workouts sowie vier von Kelly zusammengestellte Program

Doppelworkout:	55 Min.
Krafttraining:	30 Min.
Cardiotraining	30 Min.
Stretch:	22 Min.

Die 30-minütigen Workouts bestehen aus Cardioeinlagen und Kraftausdauerübungen, die jeweils 2

Bei den Cardioübungen handelt es sich aber nicht um langweilige Jumping Jacks oder Joggen auf d

Bei den Kraftausdauerübungen wird nicht jede Muskelgruppe einzeln bearbeitet, sondern es ist ein

Eine Mittrainierende zeigt immer die leichtere Variante der Übungen. Kelly erklärt, welche Muskeln

Eine gute DVD gee👍et für Geübte bis Fortgeschrittene.