



DVD

Sprache: Englisch
Dauer: ca. 50 Min.

Art: Aerobic/Formen

Warm up: 7 Min.
Boxen: 29 Min.
Formen Bauch/Core: 9 Min.
Box Sack: 20 Min.
Stretch: 5 Min.

Effektivität:



benötigte Hilfsmittel: Anleitung:



Gewichtshandmanschetten oder
Boxhandschuhe optional

Motivation:



optional Kurzhantel f. Core Work

[Trailer](#)

[Hier erhältlich;](#)
[oder hier:](#)

Hierbei handelt es sich um ein gutes Schattenboxen Workout. Zusätzlich gibt es als Bonus 20 Minuten Training mit dem Boxsack sowie ca. 9 Minuten Bauchtraining.

Die DVD besteht aus 3 Bereiche. Jeder Bereich ist unterteilt in Kombinationen aus Schattenboxen, dann ca. 2 Minuten Oberkörpertraining, dh. nur Upper Cuts, Hooks etc. (Spitze für die Körpermitte), sowie jeweils ca. 3 Minuten, wie Cathe es nennt: Beintraining. Dabei handelt es sich um ein reines Ausdauertraining (Sprünge, Seilchenspringen etc.)

Cathe Friedrichs Workouts sind normalerweise von den Anforderungen her hammerhart. Dies ist hier allerdings nicht der Fall. Die Box Kombinationen sind einfach nachzuvollziehen, lassen den Puls ansteigen, aber man ist nicht ausgepowert, zumindestens nicht, wenn man Fortgeschrittener ist. Trotzdem kann man seine eigene Power erhöhen, indem man Boxhandschuhe oder Gewichtsmanschetten benutzt. Bei dem "Beintraining" bzw. Ausdaueranteil sollte man schon etwas Puste haben, da geht der Puls ganz ordentlich in die Höhe.

Den Bonusteil "Boxsack" kann man auch ohne ausführen.

Das Coretraining findet zum Teil mit 2.5 kg Hanteln statt. Es ist effektiv und fordernd (Sit-ups mit Gewichten, reverse Crunch, Radfahren etc.)

Man kann auf die einzelnen Kapitel zugreifen. Die Musik ist kein burner aber ok.

Alles in allem eine gute DVD. Geeignet für Geübte aber auch Fortgeschrittene können dieses Workout beruhigt in ihre Trainingsroutine mit einbauen, wenn sie es mal nicht ganz so anstrengend mögen.