



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

64,5 Min.

Art:

Ausdauer Kickboxen/Ganzkörper

Warm up:

5,5 Min.

Workout:

53 Min.

Tabata:

5 Min.

Kurzhanteln + Bauch

19 Min.

Cool Down

7 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Bonus: Boxsack

ca. 15 Min.

Kurzhanteln

Effektivität:



Optional: Gewichtsmannschetten

Boxhandschu**Ableitung:**





Motivation:



[hinterde?umklickplus-Tipps&plan](#) [unser&Quellen&Hilf&Feedback&Glossar&W&B&K&F&H&S&P&I](#)

