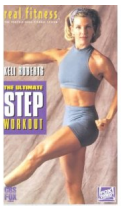

VHS

Sprache:	Englisch
Dauer:	ca. Min.
Art:	Intervalltraining

Step-Aerobic/Kraft

Warm up:	10 Min.
Step:	5 Min.
Kraft:	10 Min.
Step:	5 Min.
Kraft:	10 Min.

Benötigte Hilfsmittel:	Step:	5 Min.
Steppbrett u. Tube	Bauch/Rücken	10 Min.
alternativ Kurzhanteln	Cool Down:	5 Min.

hier erhältlich

Effektivität:

Anleitung:

Motivation: