



DVD



Sprache:

Dauer: Deutsch
54 Min.

Art: Kraft und Ausdauer

Warm up: 12 Min.

Cardio: 7 Min.

Hantel + Step I. Teil

Hantel + Step II. Teil 11 Min.
4 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Steppbrett, Kurzhanteln

Arme: 6 Min.

Bauch: 6 Min.

Stretching: 8 Min.

[hier erhättlch](#)

[hier findest du einen Trailer](#)

Effektivität:



Anleitung:



Motivation:





[REDACTED]