DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	ca. 60 Min.
Art:	Intervalltraining

Step-Aerobic + Kraft/Formen

Warm up:	ca. 6 Min.
Ausdauer:	ca. 24 Min.
Kraft:	ca. 13 Min.
Bauch+Po	ca. 10 Min.
Cool down:	ca. 4 Min.

Effektivität:

benötigte Hilfsmittel: Anleitung:

Steppbrett, Kurzhanteln Motivation:

hier erhältlich Filmvorschau