



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

70 Min.

Art:

Kickboxen/Boxen

Warm up:

- 1. Runde Kickboxen
- 2. Runde Kickboxen
- 3. Runde Kickboxen
- 7:30 Min.
- 8:00 Min.
- 9:30 Min

5:30 Min.

- 1. Runde Boxen:
- 2. Runde Boxen:
- 3. Runde Boxen:
- 8:00 Min.
- 8:00 Min.
- 9:30 Min.

8:00 Min.

Bauch:

10:30 Min.

Stretching:

6:00 Min.

benötigte Hilfsmittel

Kurzhanteln

Handgewichtsmanschetten (optional)
oder Boxhandschuhe (optional)

Effektivität:





Anleitung:



[hier oder Motivation: Itlich plus Trailer](#)



[Rapid Fire 4 Sweat](#)