

DVD

Sprache:	Englisch
Dauer:	ca. 60 Min.
Art:	Ausdauer/Aerobic/Boxen
Workout I	ca. 30 Min.
Workout II	ca. 30 Min.
5 verschiedene Premixes	Alle mit Warm-up und Stretch

benötigte Hilfsmittel:

keine

Effektivität:

Anleitung:

Motivation:

hier erhältlich plus Trailer oder
hier plus Trailer

Im Gegensatz zu Kellys anderen DVDs handelt es sich hier um einen Livemitschnitt mit Publikum, die bei diesem Workout mitmachen. Es ist 60 Minuten lang und aus diesem Workout wurden dann, gemäß Kellys Motto, zwei 30-minütige Workouts gemacht.

Es handelt sich dabei um Cardio Workouts mit Box und Aerobic Elementen, die von kurzen Drills unterbrochen werden. Dh. Aerobic Box Combo, Drill, Aerobic Box Combo, Drill usw. Insgesamt bestehen die beiden Workouts aus 8 Combos und 5 Drills. Das erste Workout erscheint einem länger und ist intensiver. Das liegt hauptsächlich daran, dass es im 2. Workout nur 2 Drills gibt aber dafür ein längeres Cool Down, dadurch ist das eigentliche Workout aber nur ca. 25 Minuten lang. Um sich auszupowern sollte man die Möglichkeit des Premixes nutzen und beide Workouts zusammen machen. Es gibt insgesamt 5 Premixes.

1. Beide Workouts zusammen
2. Beide Workouts ohne Drills
3. Workout I ohne Drills
4. Workout II ohne Drills
5. Alle Drills

Die Choreografie der Combos ist leicht zu lernen. Die Drills bestehen aus z. B. weite Sprünge, auf den Boden in Brettposition gehen und Knie ranziehen, schnelle double leg butt kicks , ins Brett springen,
Brett mit Hampelmann
usw. Eine Mittrainierende zeigt immer eine einfachere Variante der Übungen.

Die Musik ist absolut mitreißend (meiner Meinung nach). Überhaupt finde ich die Atmosphäre klasse. Man merkt, wieviel Spaß Kelly hat und auch das Publikum. Kelly gibt sich unwahrscheinlich viel Mühe ein tolles Workout zu präsentieren. Durch die einfallsreiche Choreografie werden diese beiden Workouts sehr, sehr abwechslungsreich und machen richtig Spaß..

Es ist eine tolle DVD. Geeignet für Geübte und für Fortgeschrittene, die entweder bei den Drills die Intensität erhöhen oder sich mal nicht ganz auszupowern wollen.