

DVD

Sprache	Englisch
Dauer:	60 Min.
Art:	Krafttraining/Ganzkörper
Warm up:	5 Min.
Workout I	30 Min.
Workout II	30 Min.
Bonus Step:	ca. 23 Min.

benötigte Hilfsmittel:

Kurzhanteln, optional Kettlebell, Stepbrett für den Bonus Teil

Effektivität:

Anweisung:

[hier erhältlich plus Trailer oder](#) [hier](#)

Motivation:



Kelly Coffey´s Devise ist und bleibt es, dass man in nur 30 Minuten den gesamten Körper trainieren kann, und das stellt sie auch in "Strength and Stamina" wieder unter Beweis. Auch hier gibt es zwei 30-minütige Workouts mit sehr vielen Premixes, so dass man sein Training ganz individuell, abwechslungreich und vor allen Dingen effektiv gestalten kann. Auch hier hat sie wieder ihre "Crew" dabei, wobei eine davon leichtere Varianten der Übungen zeigt und anstatt des Kettlebells eine Kurzhantel benutzt.

Kelly´s Empfehlung für die Hanteln bzw. Kettlebell werden in amerikanischen Pfund angegeben, ich habe euch das gleich in deutsche kg umgerechnet:

Fortgeschrittene: ca. 9 kg und ca. 7 kg/Kettlebell ca. 9 kg
Geübte: ca. 7 kg und ca. 4,5 kg/ Kettlebell ca. 7 kg
Anfänger: ca. 3,2 kg und 2,3 kg

Das Warm-Up wird seperat angewählt. Es ist für beide Workouts gleich. Wenn man also die Workouts anwählt, geht es auch sofort los.

In Workout I und II gibt es jeweils 5 Runden. Jede Runde besteht aus 2 Übungen (eine für den Oberkörper und eine für den Unterkörper), die 3 x wiederholt werden. Die einzelnen Übungen bestehen meistens aus 12 Wiederholungen. Man kann seinen Level anpassen, indem man die Gewichte erhöht oder niedriger wählt. Bevor Kelly zur nächsten Runde übergeht, wird eine Kettlebell Swing Übung eingeschoben (Pro Workout 4 und sind in beiden Workouts gleich). Diese lassen den Puls in die Höhe steigen.

Die Übungen in Workout I bestehen z. B. aus Pec Deck, Squats mit Hanteln, Supinating Curl, Deadlifts, Shoulder Press, Overhead Extensions, gesprungene Ausfallschritte etc. In Workout II bestehen die Übungen aus Seitheben bis über den Kopf, gerade Sprünge, Bizep Side Curl und Bizep Reverse Curl, Ausfallschritte nach vorne und hinten, Kickbacks und Pop Squat mit Hantel etc.

Es gibt insgesamt 12 Premixes, in denen bereits das Warm up und der Stretch enthalten sind und sehen wie folgt aus:

Workout I: keine Kettlebell Swings, 31 Minuten
Workout II: keine Kettlebell Swings, 30 Minuten

Workout I: 2 Sätze & Swings, 28 Minuten
Workout II: 2 Sätze & Swings, 28 Minuten
Workout I: 1 Satz & Swings, 21 Minuten
Workout II: 1 Satz & Swings, 21 Minuten
Kombination aus Workout I und II, 63 Minuten
Kombination aus Workout I und II, keine Swings, 54 Minuten
Workout I: ohne Cardio Leg Blasts, 38 Minuten
Workout II: ohne Cardio Leg Blasts, 38 Minuten
Unterkörpertraining: Beine & Kettlebell Swings aus Workout I und II, 24 Minuten
Oberkörpertraining: Oberkörper & Kettlebell Swings aus Workout I und II, 28 Minuten

Für Fortgeschrittene erscheinen 30 Minuten vielleicht zu kurz, aber wie ihr aus den Premixes ersehen könnt, kann man auch ohne Probleme die Kombination aus Workout I und II anwählen. Bei Zeitmangel oder jemandem liegen die Übungen mit dem Kettlebell nicht, kann man das anwählen, worauf man Lust hat. Es ist im Prinzip für jeden etwas dabei.

Ein ganz großer Pluspunkt ist der Bonusteil. Hier bekommt man zusätzlich noch ein abwechslungsreiches Step-Workout, das sein eigenen Aufwärm- und Abwärmteil hat. Auch in diesem Teil hat sich Kelly sehr viel Mühe gegeben. Er ist effektiv, spritzig und macht richtig Spaß.

Es ist für mich wieder eine gelungene DVD. Auch wenn einige sie vielleicht eher für Leute sehen, die Geübt sind, finde ich, dass auch Fortgeschrittene Spaß daran haben werden. Man braucht einfach nur die Gewichte erhöhen. Thats it.