



DVD



Sprache: Englisch  
Dauer: ca. 50 Min.

Art: Intervalltraining  
Kraft und Ausdauer

Warm up: 7 Min.  
Ausdauer/Kraft: 32 Min.  
Bauch: 5 Min.  
Cool Down: 6 Min.

**benötigte Hilfsmittel:** **Effektivität:**



Stiepbrett, Gewichtssta**Anleitung:**



**Motivation:**



[hier erhältlich](#)  
[hier findest du einen Trailer](#)

Diese DVD beinhaltet ein Kraft- und Ausdauertraining, wobei Keli Roberts mehr Augenmerk auf die Kraft legt. Sie trainiert mit zwei Co-Trainern, die abgewandelte Varianten zeigen.

Die DVD ist in verschiedene Intervalle eingeteilt. Die Schrittfolgen bei den Segmenten, in denen sie Body Bar (Gewichtsstange) und Steppbrett kombiniert, sind leicht zu lernen. Es sind vor allen Dingen Ausfallschritte und Kniebeugen. Diese sind aber anspruchsvoll und bringen den Puls in die Höhe. Dazwischen folgen reine Kraftübungen mit dem Body Bar, durch die der gesamte Körper effektiv trainiert wird. Das Training wird mit einem guten Bauchübungsteil beendet.

Alle Übungen sind effektiv und abwechslungsreich. Keli gibt auf motivierender Art Anweisungen, wie man die Übungen korrekt ausführen soll ohne zu nerven.

Für Anfänger ist diese DVD m. E. nicht geeignet, weil die meisten Übungen Kraft, Ausdauer und Koordination voraussetzt.

Eine sehr gut DVD.