sorry, translation is coming soon

DVD

Sprache:
Dauer: Deutsch
54 Min.
Art: Kraft und Ausdauer
Warm up: 12 Min.
Cardio: 7 Min.
Hantel + Step I. Teil
Hantel + Step II. Teil 11 Min.
4 Min.

benötigte Hilfsmittel: Arme: 6 Min.
Steppbrett, Kurzhanteln Bauch: 6 Min.
Stretching: 8 Min.

hier erhältllch
hier findest du einen Trailer **Effektivität:**

Anleitung:

Motivation:

[redacted]