

## Premix

Written by Christin

Thursday, 11 August 2016 09:35 - Last Updated Saturday, 24 September 2016 15:57

---

sorry, translation is coming soon

Es sind voreingestellte Workouts. Übungen aus einem Workout werden anders zusammen gemischt, so dass noch zusätzlich "neue" Workouts entstehen, die das Training abwechslungsreicher machen oder die einem die Möglichkeiten geben, kürzer zu trainieren.

Kelly Coffey z.B. ist bekannt für ihre hervorragenden Premiixes, da sie auf ihren DVDs immer zwei Workouts anbietet, kann sie diese auf vielfältige Art miteinander kombinieren.