

MICHAELA SÜSSBAUER

LOOP FITNESSBAND WORKOUTS

ABNEHMEN UND FIT WERDEN – 6 EFFEKTIVE WORKOUTS

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Warm Up	00:00:00
2	Cardio Low Impact	00:07:39
3	Cardio High Intensive	00:14:26
4	Kraft Ausdauer Teil 1	00:23:47
5	Kraft Ausdauer Teil 2	00:35:27
6	Kraft Ausdauer Teil 3	00:48:17
7	Kraft Ausdauer Boden	00:59:46
8	Stretch & Relax	01:16:09
9	Portrait Michaela Süßbauer	01:25:37
10	Loop Band	01:27:09