

Programmes Shorty

kurz und knapp

court et bref

Health 1

Health 2

Health 3

Fitness 1

Fitness 2

Fitness 3

Performance 1

Performance 2

Performance 3

Squats

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Deep Squat

Lunges

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Explosiv

Explosif

Sprints

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Explosiv

Explosif

Waves

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Explosiv

Explosif

Sideways

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Lunges

Tabata Beine

Tabata jambes

Tabata Beine 1

Tabata jambes 1

Tabata Beine 2

Tabata jambes 2

Tabata Beine 3

Tabata jambes 3

Tabata Sprints

Tabata Waves

Tabata Squats

Bouncen

Klassisch

Classique

Balance

Oberkörper

Partie supérieure

Rotation

Dimensionen