Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Hampelmann springen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Spinning	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Spinning	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
Dehnen	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Grätsche diagonal mit den Händen zu den Füßen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Grätsche im sitzen diagonal mit den Händen zu den Füßen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	auf dem Rücken liegend Beine zur Decke strecken und in die Grätsche auseinander fallen lassen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Jap-Punch-Kombination	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Jap-Punch-Kombination in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Frontkick aus Kampfpostition vorderes Bein, absetzen mit Jap-Punch-Kombination im Stand	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Frontkick aus Kampfpostition vorderes Bein, absetzen mit Jap-Punch-Kombination in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Jap-Punch-Jap, hinteres Bein Frontkick, im Stand	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Jap-Punch-Frontkick vorderes Bein , Frontkick hinteres Bein, eine Kniebeuge	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Krafttraining	50 Stück	Sit-ups/ Bauchaufzüge mit Jap-Punch	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
	50 Stück	Bauchaufzüge diagonal, rechts gezählt	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
	50 Stück	Fersen ziehen, rechts gezählt	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Unterarmstütz	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 15	Liegestütze	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
	4 x 15	Kniebeugen	00:04
			01:04:15