

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	3 x vor und zurück springen mit Fauststoß, linkes Knie berührt den Boden 3 x vor und zurück springen mit Fauststoß, rechtes Knie berührt den Boden 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Im Sprung Knie heben mit diagonalem Fauststoß 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Im Sprung 1 x Knie heben, 1 x Frontkick 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Burpies 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
Dehnen	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Grätsche im sitzen, Arme nach links, mitte, rechts 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Im sitzen beide Füße gestreckt nach vorne, mit geradem Rücken Oberkörper Richtung Beine bringen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Im sitzen linkes Bein nach vorne gestreckt, Oberkörper zum gestreckten Bein bringen, zum lockern Oberkörper zur Seite, anschl. Seitenwechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition, Schlagkombination: Jap - Punch - Uppercut vordere Hand 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition, vorderes Bein Frontkick, hinteres Bein Roundhousekick 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	beide vorherigen Übungen kombiniert: Kampfposition: Jap, Punch, Uppercut vordere Hand, Frontkick vorderes Bein, Roundhousekick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Jap, Uppercut vordere Hand, Punch, Punch, Uppercut hintere Hand 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: hinteres Bein Frontkick + zweifacher Roundhousekick, ohne absetzen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition; Jap, Jap, abtauchen, vordere Hand Haken, hinteres Bein Frontkick 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Trainingsplan Dragon Fighters

05.05.2020

Krafttraining	200 Stück gesamt, 100 je Seite	Chicken Wings	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Unterarmstütz, rechtes Bein und linker Arm anheben, im Wechsel	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	100 Stück gesamt, 50 je Seite	Bauchaufzüge, im nach oben gehen, Oberkörper ganz aufrichten, auf die Knie gehen, ein Bein ist nach hinten abgewinkelt, das andere gebeugt im rechten Winkel zum Boden + links und rechts Fauststoß	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			00:54:30