

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen mit Dehnen	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Hampelmann 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Auf der Stelle vor und zurück springen, Arme dabei gestreckt abwechselnd heben (linkes Bein + rechter Arm, im Wechsel) 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	beide Übungen kombiniert: 2 x Hampelmann, 2 x vor und zurück springen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	2 x 1 min	Linke und rechte Seite dehnen, in die Grätsche, linker Arm gestreckt nach oben und zur rechten Seite ziehen, anschl. Seitenwechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:02:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Auf der Stelle sprinen + Punchingball boxen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	in die Grätsche, aus der Position auf einem Bein in die Hocke gehen, das andere Bein strecken, in dieser Position bleiben und nachfedern, gestrecktes Bein wird gedehnt, jew. Im 30 sec. Takt wechseln, mit Pause 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Hüftbreit hinstellen, Hände mit gestreckten Beinen Richtung Boden bringen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00

Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, Turned Hook Kick	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, abtauchen, hinteres Bein Roundhousekick	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Sidekick, Hook-kick ohne absetzen, im nach vorne gehen Backfist	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick, Axekick, Jap, Uppercut	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Roundhousekick Körpermitte, Hook-kick zum Kopf, ohne absetzen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition; Jap, Punch, Roundhouse vorderes Bein, Roundhouse hinteres Bein	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Krafttraining	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Hocke, Sprung in die Grätsche	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Ausfallschritt, hinteres Knie absenken und halten, im 30 sec. Takt Seitenwechsel mit Pause	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	kreisende Liegestütze vor und zurück, im 30 sec. Takt wechseln	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			
	200 Stück	kreisende Liegestütze vor und zurück, im 30 sec. Takt wechseln	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:00
<hr/>			00:55:45