

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Spinning 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Frontkick links, Frontkick rechts, 2 Liegestützen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Burpies 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	3 x Hampelmann, 3 x vor und zurück springen mit Fauststößen, 3 x über Kreuz springen mit kreuzenden Armen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:02:00
Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, 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, Punch, Frontkick vorderes Bein, Turned Hookkick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, Frontkick vorderes Bein, 2 x Roundhousekick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Krafttraining	200 Stück	Bauchaufzüge	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			
	150 Stück	Kniebeugen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
<hr/>			
	80 Stück	Liegestützen	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:30
<hr/>			
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Unterarmstütze	
		30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:04:00
<hr/>			00:55:45