

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen	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	Bergsteiger 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Knie heben im Sprung mit diagonalen Fauststößen (linkes Knie oben + rechte Faust, u. umgekehrt) 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 mit diagonalen Fauststößen (linkes Bein vorne + rechte Faust, u. umgekehrt) 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:02:00
Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch im Stand 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch aus der Bewegung 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick vorderes Bein, Jap, Punch 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Jap, Punch, Jap, 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, Frontkick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:15

Krafttraining

Kickpyramide, 1 - 10 und zurück 10 - 1
 1. Runde: 2 Frontkick (links u. rechts je einen) + 1 Kniebeuge
 2. Runde: 4 Frontkick + 2 Kniebeugen
 3. Runde: 6 Frontkick + 3 Kniebeugen
 und so weiter bis Runde 10, jede Runde 2 Kicks und eine Kniebeuge dazu bis ihr bei Runde 10 angelangt seid und dann wieder zurück

kurze Pause

00:05:00

4 x 30 sec.,
 jew. 15 sec. Pause

Hocke halten an der Wand, Rücken an der Wand, Beine im rechten Winkel zum Boden
 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung

00:04:00

00:56:15