

Kategorie	Einheit	Übung
<b>Aufwärmen</b>	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Hampelmann, 4 x vor und zurück mit Fauststößen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Bergsteiger, 4 x Spinning mit Fauststößen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	4 x Hockesprünge, 4 x Sprung aus dem Stand mit Jap + Punch 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
<b>Technik</b>	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: 3 Schritte vor und 3 Schritte zurück Schritt 1: Jap, Schritt 2: Jap, Schritt 3: Jap + Punch 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: 3 Schritte vor und 3 Schritte zurück Schritt 1: Jap, Schritt 2: Jap, Schritt 3: Jap + Punch, Frontkick hinteres Bein 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: 3 Schritte vor und 3 Schritte zurück Schritt 1: Jap, Schritt 2: Jap, Schritt 3: Jap + Punch, abtauchen Hook 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: 3 Schritte vor und 3 Schritte zurück Schritt 1: Jap, Schritt 2: Jap, Schritt 3: Jap + Punch, abtauchen Hook, Frontkick vorderes Bein, Roundhousekick hinteres Bein  30 sec. Pause bis zur nächsten Übung

---

## Krafttraining

Jap-Punch-Pyramide, 1 - 10

1. Runde: 1 x Jap, Punch-Kombi + 1

Liegestütze

2. Runde: 2 x Jap, Punch-Kombi + 2

Liegestütze

3. Runde: 3 x Jap, Punch-Kombi + 3

Liegestütze

und so weiter bis Runde 10, und dann  
wieder zurück

---