

Kategorie	Einheit	Übung
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Spinning mit Fauststößen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Frontkick links, Frontkick rechts, 2 Liegestütze 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Burpies 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	3 x Hampelmann, 3 x vor und zurück springen mit Fauststößen, 3 x Arme und Beine über Kreuz 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
Technik	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick und Roundhousekick ohne absetzen, im Wechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Roundhousekick Körpermitte und Roundhousekick zum Kopf, ohne absetzen, im Wechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Roundhousekick zum Knie, Roundhousekick Körpermitte und Roundhousekick zum Kopf, ohne absetzen, im Wechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick, Roundhousekick, Sidekick, Hookkick, ohne absetzen, im Wechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung

Krafttraining	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Liegestützposition, aus dieser Position auf die Ellbogen und wieder auf die Hände, im Wechsel kurze Pause
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Liegestützpostion auf halber Höhe halten, auf dieser Höhe kleine, schnelle Bewegungen nach oben und nach unten 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 15 sec. Pause	Liegestützposition, in dieser Position auf die Faust, auf die Hand, Liegestütze 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
