

Kategorie	Einheit	Übung
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Aus der Hocke mit den Füßen gegen die Wand springen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause je Bein	Kniebeugen gegen die Wand, ein Fuß stützt sich an der Wand ab, das andere Bein macht die Kniebeuge 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Sitzposition gegen die Wand, im Wechsel ein Bein strecken 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Liegestütze gegen die Wand 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
Technik + Kraft	4 x 1 Minute., jew. 20 - 30 sec.	Kampfposition: Frontkick vord. Bein, Jab, Punch + 1 Liegestütze 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 1 Minute., jew. 20 - 30 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick vord. Bein, Jab, Punch, Roundhousekick hint. Bein + 1 Liegestütze + 1 Bauchaufzug 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 1 Minute., jew. 20 - 30 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick vord. Bein, Frontkick hint. Bein + 1 Burpee 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 1 Minute., jew. 20 - 30 sec. Pause	Kampfposition: Frontkick, Jab, Punch, Turn-Hook-Kick + 2 Liegestütze + 2 Bauchaufzüge