

Kategorie	Einheit	Übung	Dauer gesamt in Minuten
Aufwärmen	1 Min.	Spinning mit Fauststößen	
		10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:01:10
	1 Min.	Sprung in die Hocke, wieder hoch, Frontkick links und rechts	
		10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:01:10
	1 Min.	Bergsteiger	
		10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:01:10
	1 Min.	gesprungene Kniebeugen	
	10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:01:10	
1 Min.	Bauchaufzüge		
	10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:01:10	
1 Min.	Plank/ Unterarmstütz		
	1 Minute Pause bis zur nächsten Übung	00:02:00	
2 Durchgänge			
Dehnen	30 Mal, 10 Mal pro Richtung	Grätsche im sitzen, Arme nach links, mitte, rechts	
		10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:30
	20 Mal	Im sitzen beide Füße gestreckt nach vorne, mit geradem Rücken Oberkörper Richtung Beine bringen	
		10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:30

	30 Mal, 15 pro Seite	Im sitzen linkes Bein nach vorne gestreckt, Oberkörper zum gestreckten Bein bringen, zum lockern Oberkörper zur Seite, anschl. Seitenwechsel 10 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:30
Technik	20 Mal, 10 je Seite	Kampfposition: Frontkick vorderes Bein, Frontkick hinteres Bein, anschließend Beinwechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	20 Mal, 10 je Seite	Kampfposition: Frontkick, Jap, Punch, anschließend Beinwechsel 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	20 Mal, im Wechsel	Kampfposition: Frontkick vorderes Bein, Jap, Punch, Round- housekick hinteres Bein, vorne absetzen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00
	20 Mal, im Wechsel	Kampfposition: Jap, Punch, Roundhousekick hinteres Bein, vorne absetzen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung	00:03:00