



Warm up

7MIN versch. Skippies versch. Jumping Jacks anfersen Knie seidl. Mitte innen etc.

5 MIN Dehnen und Strecken (dynamisches Dehnen – Übungen aus dem Training)

3 MIN Schattenboxen (langsam im Stand anfangen – stabil stehen – Gegner vorstellen)

Hauptteil

10 Runden Schattenboxen / Kraftausdauer a 2 Min 45 sec Pause

1. Runde Schattenboxen nur Infight

2. Runde Kraftausdauer 10 Liegestütze 20 Kniebeugen 30 Sit Ups

3. Runde Schattenboxen nur Kicks

4. Runde Kraftausdauer 10 Burpees 10 Strecksprünge 20 Rudern

5. Runde Schattenboxen nur defensiv (viel abtauchen, blocken, Ausweichbewegungen)

6. Runde Kraftausdauer 20 Ausfallschritte 20 Kniebeugen mit Frontkick li.+re.

7. Runde Schattenboxen Schwerpunkt Knie

8. Runde Kraftausdauer 1 Min Rückenstrecker arme seidl. 1 Min. Arme vorne

9. Runde Schattenboxen nur lange Techniken – Gegner auf Distanz halten

10. Runde Kraftausdauer 30 sec li. Seitstütz 30 sec re. Seitstütz 1 Min. normale Plank

Cooldown

Kombis zum einprägen (10x aus dem stabilen Stand mit stabiler Deckung)

Jap Punch Ausweichbewegung Punch vorderer Lowkick

Punch Haken 2x hinterer Lowkick

Jap vorderer Körperhaken vorderer Kopfhaken hinteres Knie

2 Min locker bewegen – Schultern hängen lassen – abtauchen – unorthodoxe Schläge

Lockerer Dehnen und Strecken

MARTIAL ARTS TEAM
— GIDEON WELP —