

## Training für Jedermann :)



Probiere heute mal dich selbstständig aufzuwärmen und dynamisch zu dehnen.

**MARTIAL ARTS TEAM**  
— GIDEON WELP —

Anschließend machst du jeweils 15 Kicks links 15 Kicks rechts langsam und 15 links 15 rechts schnell

Frontkicks  
Sidekicks  
Hookkicks  
Roundkicks  
Axekicks  
Backkicks

Anschließend machst du 2 Minuten Kniebeugen und 2 Minuten Ausfallschritte

3 Runden Schattenboxen a 3 Min langsam

1.Runde nur die Führhand  
2.Runde Infight / Knie / Lowkicks  
3.Runde frei

3 Runden Schattenboxen a 3 Min schnell (weniger Techniken - dafür sauber und schnell)

Runden wie oben

1 Min Liegestütze  
1 Min Plank  
1 Min Rückenstrecker  
1 Min Seitstütz li  
1 Min Seitstütz re

Lockerer Schattenboxen und dann Stretching und Entspannungsübungen zum runterkommen.

Du kannst die Intensität steigern.  
Dinge hinzuzufügen (auch weglassen)  
Die Wdh und Rundenzahl , sowie Durchgänge erhöhen bzw anpassen.

Viel Spaß ! ☐☐

