



MARTIAL ARTS TEAM
— GIDEON WELP —

Warm up

5 MIN 1 Min Skippies 1 Min Arme kreisen 1 Min Knie hoch 2 Min Schattenboxen

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

5 MIN 2 Min Schattenboxen Infight 1 Min lockern 2 Min Schattenboxen lange Distanz

-> Warm-Up – du sollst Gas geben und schwitzen!

Hauptteil

Schnelligkeit

3 Runden a 2 Min (45 sec Pause)

Bewegen aus der Kampfstellung und max 3er Kombis mit 100% Geschwindigkeit

Kombinationen zum Einprägen und wiederholen

Kombis fünf mal in Zeitlupe dann 2 Min aus der Bewegung

45 sec Pause

1.Runde Sidekick vorderes Bein - Jap - Punch - vorderer

Haken - hinterer Lowkick

2.Runde Vorderer Frontkick - Jap - Punch - vorderes Knie

3.Runde Doppel Jap - hinteres Knie (vorne absetzen) -

hinteres Knie (das andere ;))

4.Runde Punch - vorderer Haken - hinterer Lowkick

(durchziehen) - Spinning Backkick

5.Runde Vorderer Sidekick - Punch - vorderer Lowkick

(durhziehen) - Spinning Backkick

Kraftausdauer 2 Min 45 Sec. Pause

1. Runde 1 Min Seitstütz li 1 Min Seitstütz re

2. Runde 1 Min Kniebeugen 1 Min

Ausfaööschritte

3. Runde Rückenstrecker (1 Min Arme vor 1

Min Arme seidl.)

4. Runde 1 Min Liegestütze (1 breit 1 eng) 1 Min Planl

5. Runde 2 Min freie Bauchübungen

Cooldown

Ca. 10 MIN

Eigenes lockeres Gymnastikprogramm z.B.: Lockeres Schattenboxen mit Schwerpunkt Beinarbeit / Zeitlupen-Kickboxen / Lockeres Dehnen und Strecken