

Ju-Jutsu Training KW 16

Warm up:

- 1 min Jumping Jacks
- 1 min high knees + Punches
- 1 min Jumping Jacks
- 1 min Kniebeugen + Frontkick
- 1 min Jumping Jacks
- 20 Push ups

Dynamisches Andehnen nach Bedarf

Training:

- 1 min Plank ←
- 30-mal in Bauchlage Oberkörper und Beine anheben
- 20 Push ups
- 1 min Schattenboxen (mit Gas)
- 30 Bicycle Crunches
- 1 min Kniebeugen Sitz an der Wand + Arme hochhalten
- 20 Salamander
- 20-mal Bärenlauf
- 20 Push ups
- 1 min Schattenboxen

Je nach
Leistungslevel
2/3/4-mal

Cool down:

- 30-mal Schrittdrehung 90 Grad rechts und links
- 30-mal Schrittdrehung 180 Grad rechts und links
- 30-mal Doppelschrittdrehung rechts und links
- 30-mal aufstehen aus der Bodenlage
- 1 min lockeres Schattenboxen
- 2 min locker bewegen

Nach Bedarf ausdehnen 😊

Liebe Grüße,

euer Ju-Jutsu Trainerteam