



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

Bekanntes Video siehe Link oder
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 Jap - Punch - vorderer Haken - Spinning Hookkick
- 2.Runde Doppel Jap - hinteres Knie (vorne absetzen) - leicht lösen - hinterer Roundkick
- 3.Runde Punch mit Schritt zur Seite Power Roundkick zum Kopf durchziehen - Spinning Backfist
- 4.Runde Punch - vorderer Haken - hinterer Lowkick (durchziehen) - Spinning Backkick
- 5.Runde Jap - Punch - lösen - Punch mit Schritt nach außen - Roundkick zum Kopf durchziehen

Kraftausdauer 2 Min 45 Sec. Pause

- 1.Runde Plank - Liegestütz Position im Wechsel
- 2.Runde 1 Min Ausfallschritte 1 Min Strecksprünge
- 3.Runde Rückenstrecker (1 Min Arme vor 1 Min Arme seitl.)

4.Runde 1 Min Seitstütz li 1 Min Seitstütz re
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