Art: Intensives Intervalltraining
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Schattenboxen – nur Beine und Oberkörper ohne Schlagen	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – nur Führhand (Gerade und Haken)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – Auslage wechseln nur Führhand (Gerade und Haken)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – alle Techniken, normale Auslage	3 Min. (1 Min.)	1
Hauptteil		
Kniebeugen	20 sec. (10 sec.)	4
Rückenstrecker (Hände am Kopf)	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause, dann lockeres Schattenboxen	3 Min. (1 Min.)	1
Hockeystütz	20 sec. (10 sec.)	4
Liegestütz (enge Hände)	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause, dann lockeres Schattenboxen	3 Min. (1Min.)	1
Burbees	20 sec. (10 sec.)	4
Situps	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause, dann lockeres Schattenboxen	3 Min. (1 Min.)	1
Unterarmstütz (ein Bein weg vom Boden)	20 sec. (10 sec.)	4
Wechselsprünge	20 sec. (10 sec.)	4
Cooldown		
Lockeres Schattenboxen	3 Min. (1 Min.)	2
Ausdehnen	Nach Belieben	