Art: Intensives Intervalltraining
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Seilspringen	3 Min. (1 Min.)	3
Schattenboxen – nur Gerade	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – überwiegend Haken	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
Hauptteil		
Block 1		3
Skibbies	30 sec. (10 sec.)	1
Unterarm an Türstock – drücken nach innen (rechts)	20 sec. (10 sec.)	1
Unterarm an Türstock – drücken nach innen (links)	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	1
Block 2		3
Wechselsprünge	30 sec. (10 sec.)	1
Unterarm an Türstock – drücken nach außen (rechts)	20 sec. (10 sec.)	1
Unterarm an Türstock – drücken nach außen (links)	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	
Block 3		3
Burbees	30 sec. (10 sec.)	1
Kraulen (Liegen auf Bauch, Arme und Beine überkreuz abwechselnd heben)	20 sec. (10 sec.)	1
Situps (Beine nach oben gestreckt)	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	
Cooldown		
Seilspringen	2 Min. (1 Min.)	2
Ausdehnen	Nach Belieben	