Art: Kraft-Ausdauer Training
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Seilspringen • normal • einbeinig (jeweils 30 sec. Links und rechts) • normal Seilspringen • normal • Beine seitlich auf und zu • normal Seilspringen • normal – alle 5 Sekunden Tempo steigern (Knie hoch) • normal • normal – hohes Tempo – Knie nicht anziehen • normal • normal – alle 5 Sekunden Tempo steigern (Knie hoch) • normal	1 Min. 1 Min. 1 Min. (1 Min.) 1 Min 1 Min. 1 Min. (1 Min.) jeweils 30 Sec.	
Locker Springen, Schultern und Arme kreisen	2 Min.	
Dehnen (max. 10 sec. Halten)	5 min.	
Hauptteil (evtl. mit Fausthantel)		
Nur Führhand gerade – jeweils mit Schritt (alle Richtungen) – Schlaghand zur Deckung am Kopf spüren	2 Min. (1 Min.)	1
Nur Schlaghand gerade – jeweils mit Schritt (alle Richtungen) – Führhand zur Deckung am Kopf spüren	2 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen nur Gerade – Augenmerk auf Deckung – die Hand, die nicht schlägt, am Kopf spüren	3 Min. (1 Min.)	1
Führhand Haken zum Kopf – Schlaghand zur Deckung am Kopf spüren (1 Min. im Stand, 1 Min. jeweils mit Schritt)	2 Min. (1 Min.)	1
Schlaghandhaken zum Kopf – Führhand zur Deckung am Kopf spüren (1 Min. im Stand, 1 Min. jeweils mit Schritt)	2 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen – überwiegend Haken – Augenmerk auf Deckung	3 Min. (1 Min.)	1
Kombination: Führhand Gerade + Führhand - Seitwärtshaken zum Kopf; Schlaghand zur Deckung am Kopf spüren (1 Min. im Stehen, 1 Min. jeweils mit Schritt)	2 Min. (1 Min.)	1
Kombination: Führhand Gerade + Schlaghand Seitwärtshaken zum Kopf; Die Hand die nicht schlägt, jeweils zur Deckung am Kopf spüren (1 Min. im stehen, 1 Min. jeweils mit Schritt)	2 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen alle Schläge	3 Min. (2 Min.)	1
Jetzt noch kurz etwas schwitzen :-) • Viele schnelle Schläge (alle Techniken) • Skibbies • Situps: Beine gestreckt nach oben, mit Fingerspitzen	Jeweils 30 sec	2

abwechselnd links und rechts zum Fuß		
Pause: 1 Minute		
• Führhand, Führhand, Schlaghand (alles Gerade) • Skibbies • Kraulen: Mit Bauch auf dem Boden Blick nach unten, abwechselnd linken und rechten Arm – gegenüberliegenes Bein anheben	Jeweils 30 sec.	2
Cooldown		
Lockeres Schattenboxen (alle Schläge)	3 Min. (1 Min.)	1
Ausdehnen	nach Belieben	