Art: Dauerleistungsmethode
dauerhaft unterhalb anaerobe Schwelle mit Puls von ca. 180 – Alter
Zwischendurch Puls messen (z.B. 15 sec. zählen * 4)
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Hampelmann mit wechselnden Schrittfolgen (seitwärts/vorwärts)	3 Min.	1
Im Springen Handgelenke, Schultern und Arme kreisen	3 Min.	1
Locker in Normalauslage vorwärts/rückwärts springen und dabei schlagen: • Führhand • Führhand Seitwärtshaken • Führhand Aufwärtshaken • Abwechselnd alle drei Schläge	30 sec. 30 sec. 30 sec. 30 sec	1
Locker springen	30 sec	1
Locker in ungewohnter Auslage vorwärts/rückwärts springen und dabei schlagen: • Führhand • Führhand Seitwärtshaken • Führhand Aufwärtshaken • Abwechselnd alle drei Schläge	30 sec. 30 sec. 30 sec. 30 sec	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil 40 – 45 Minuten ohne Pause, alle 60 sec. Übung wechseln		
Schattenboxen nur Gerade	1 Min.	
Situps (30), Rückenstrecker (30)	1 Min.	
Skibbies (Gerade/Haken)	1 Min.	
Kniebeugen im Ausfallschritt – 30 links, 30 rechts	1 Min.	
Schattenboxen nur Haken	1 Min.	
Dipps (30), Situps (Unterbauch) (30)	1 Min.	
Schattenboxen (alle Techniken)	1 Min.	
Wandsitzen	1 Min.	
Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	