Art: Intensives Intervalltraining
Dauer: ca.60 Minuten

| **Übung** | **Dauer (Pause)** | **Wieder-holungen** |
|---|---|---|
| Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen) | | |
| Schattenboxen – locker Bewegen, viele Meidbewegungen, alle 10 Sekunden ein Angriff als Kombination aus drei – fünf Schlägen<br>• freie Schlagwahl<br>• mindestens ein Haken<br>• abwechselnd Kopf und Körper | <br><br>2 Min. (1 Min.)<br>2 Min. (1 Min.)<br>2 Min. (1 Min.) | <br><br>1<br>1<br>1 |
| Dehnen | 5 Min. | 1 |
| Schattenboxen – gesteigerte Intensität<br>• Kampf gegen einen größeren Gegner (viele Meidbewegungen, schnell rein und raus); alle 30 sec. 10 Strecksprünge<br>• Kampf gegen einen kleineren Gegner (viele Gerade); all3 30 sec. 10 Liegestütze<br>• Kampf gegen einen Gegner in anderer Auslage (Bewegungsrichtung hauptsächlich von der Schlaghand); alle 30sec. Skibbies (10 Sek.) | <br>3 Min. (1 Min.)<br><br>3 Min. (1 Min.)<br><br>3 Min. (1 Min.) | <br>1<br><br>1<br><br>1 |
| Lockeres Schattenboxen – alle Techniken | 3 Min. (1 Min.) | 1 |
| Hauptteil | | |
| Block 1 | | 3 |
| Bergsteiger: Liegestützposition in ausgestreckten Armen, abwechselnd das linke und rechte Knie zur Brust ziehen und wieder strecken – schnelles Tempo; Hintern nicht nach oben strecken! | 30 sec. (10 sec.) | 1 |
| Situp seitlich (links): auf der Seite liegen und Oberkörper seitlich hochziehen | 20 sec. (10 sec.) | 1 |
| Liegestützposition mit ausgestreckten Armen, linker Arm und rechtes Bein weg vom Boden, halten oder leicht wippen. | 20 sec. (10 sec.) | 1 |
| Pause | 2 Min | 1 |
| Block 2 | | 3 |
| Strecksprünge (Knie nach Möglichkeit zur Brust ziehen) | 30 sec. (10 sec.) | 1 |
| Situp seitlich (rechts): auf der Seite liegen und Oberkörper seitlich hochziehen | 20 sec. (10 sec.) | 1 |
| Liegestützposition mit ausgestreckten Armen, rechter Arm und linkes Bein weg vom Boden, halten oder leicht wippen. | 20 sec. (10 sec.) | 1 |
| Pause | 2 Min | |
| Block 3 | | 3 |
| Sprint im Stand (Knie hochziehen) | 30 sec. (10 sec.) | 1 |
| Bizepsübung im Sitzen: Auf dem Boden sitzen, Beine sind gebeugt; rechten Arm am Knie von außen unter das rechte Bein ziehen und dann den Arm versuchen weiter zu beugen; mit dem Bein dagegenhalten; ggf. auch Stottern: Mit dem Bein in zwei/drei | 20 sec. (10 sec.) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Schritten etwas nachgeben und dann das Bein wieder um den nachgegebenen Weg zurückstrecken | | |
| Bizepsübung im Sitzen mit der anderen Seite | 20 sec. (10 sec.) | 1 |
| Pause | 2 Min | |
| Cooldown | | |
| Seilspringen | 2 Min. (1 Min.) | 2 |
| Ausdehnen | Nach Belieben | |