Art: intensive Intervalle (Tabata)
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Schattenboxen – ohne Schlagen, locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen	3 Min. (1 Min)	1
Schattenboxen – alle Techniken, abwechselnd Kopf/Körper	3 Min. (1 Min)	1
Schattenboxen – alle Techniken, nicht zweimal hintereinander das gleiche Ziel (z.B. nicht 2* Gerade)	3 Min. (1 Min)	1
Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min)	1
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil		
Kniebeugen, dabei Boxen (Gerade)	20 sec. (10 sec)	4
Situp – Beine angewinkelt, Oberkörper schräg halten, Oberkörper schnell hin und her drehen (mit den Händen neben der Hüfte den Boden berühren)	20 sec. (10 sec)	4
1 Minute Pause, locker Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
Hundeübung links (4-Fuß Stand – Knie und Hände auf dem Boden, linkes Bein immer wieder seitlich heben, so dass zwischen den Oberschenkeln ein 90° Winkel entsteht)	20 sec. (10 sec)	4
Hundeübung rechts	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause lockeres Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
Burbees	20 sec. (10 sec.)	4
Schmetterling (auf Bauch liegen, Beine, Füße und Oberkörper weg vom Boden, Blick nach unten, wie beim „Schmetterling“-Schwimmen beide Arme immer wieder nach vorne bringen)	20 sec. (10 sec.)	4
1 Minute Pause lockeres Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
Unterarmstütz, Ellenbogen möglichst weit vor den Schultern, beide Hände auf dem Boden und gleichzeitig langsam nach oben strecken (in gestrecke Liegestützposition) und langsam wieder in den Unterarmstütz	20 sec. (10 sec.)	4
Spring auf der Stelle (Knie heben bis Oberschenkel waagrecht sind)	20 sec. (10 sec.)	4
Cooldown		
1 Minute Pause lockeres Schattenboxen – alle Techniken	3 Min. (1 Min.)	1
1 Minute locker Bewegen ohne Schnlagen	3 Min (1 Min.)	1
Ausdehnen	Nach Belieben	