Art: Zirkeltraining
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Schattenboxen: Locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen, keine Schläge	2 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen, nur Gerade (beide Hände)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Hauptsächlich Haken (beide Hände)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Nur Kombinationen als Konter (also vorher meiden, parieren oder ausweichen)	3 Min. (1 Min.)	1
Schattenboxen: Nur Kombinationen (mindestens 3 Schritte), als Abschluss immer mit einer Führhand lösen	3 Min. (1 Min.)	1
Dehnen (max. 10 sec. halten)	5 min.	
Hauptteil		
Im Folgenden jeweils 30 sec. Übung, 30 sec. Pause, 30 sec. gleiche Übung – 30 sec. Pause, dann Übungswechsel: • Unterarmstütz – abwechselnd links und rechts beginnend die Arme strecken, so dass man in die (obere) Liegestützposition kommt – hohes Tempo • Auf dem Rücken liegen, Beine senkrecht nach oben strecken, dann die (getsreckten) Beine abwechselnd links und rechts ablegen • Beintwist: Beine gestreckt knapp über dem Boden, Oberkörper ist schräg; ein Handtuch straff mit gestreckten Armen über den Kopf halten, dann langsam die Beine anziehen, den Oberkörper nach oben heben die Arme in Verlängerung des Oberkörpers mit nach oben nehmen und das Handtuch über die Füße streifen und die Beine wieder strecken; Die ganze Bewegung wieder gleichmäßig und langsam zurück. • Sprint auf der Stelle (Knie hoch) • Liegestütz, beim Absenken abwechselnd das linke und rechte Knie Richtung Schulter ziehen • Military Press: Stehen, Hände mit möglichst geringem Abstand zu den Füßen auf dem Boden aufsetzen, dann die Arme beugen und das Gewicht nach vorne (auf die Arme) verlagern, absenken, bis der Kopf kann über dem Boden ist, dann wieder Arme strecken. (Evtl. ein Kissen unter den Kopf legen – sicher ist sicher :-)) • Abwechselnd Ausfallschritt nach hinten – dann Kick mit dem hinteren Bein nach vorne. • Curl mit Handtuch: Mit dem Rücken an einer Wand/Tür stehen, mit den Händen die Enden eines Handtuchs greifen und den Fuß in das Handtuch stellen, Langsam die Arme gegen den Beinwiderstand beugen. Wenn die Arme in einem	30 sec. (30 sec.)	2

Winkel von ca. 30° zum Körper stehen, das Bein wieder nach unten ausstrecken (gegen den Armwiderstand) • Ausfallschritt nach vorne – Oberkörper mit waagerecht gestreckten Armen seitlich drehen (Seite des vorderen Beins) • Stecksprung (Knie zur Brust ziehen) • Rücken auf dem Boden – leichtes Hohlkreuz, Beine sind angewinkelt in der Luft; die Ellenboden nah am Körper in den Boden drücken und dadurch den Oberkörper anheben • Schmettering: Bauch auf dem Boden, Beine gestreckt anheben, Arme wie beim Schmetteringsschwimmen gleichzeitig nach vorne ziehen 3 Minuten Pause – dann alle Übungen noch einmal – jeweils 30 sec. Belastung, 30 sec. Pause; Jede Übung immer nur einmal		
Cooldown		
Lockeres Bewegen (ohne Schläge); locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen	3 Min. (1 Min)	1
Ausdehnen	nach Belieben	