Art: Dauerleistungsmethode – mittlere Belastung
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen		
Locker auf der Stelle springen • Handgelenke kreisen (beide Seiten) • Schultern kreisen (beide Seiten) • Hüfte eindrehen • Hampelmann • Hampelmann mit Wechselschritt • angewinkelte Arme Kreisen (beide Seiten) • Anfersen • lange Arme Kreisen (beiden Seiten) • Knie zur Brust zeihen (abwechselnd links/rechts) • Knie zu den Schulter (abwechselnd links/rechts) • Arme seitlich – Hände auf und zu • Arme nach oben – Hände auf und zu • Arme nach vorne – Hände auf und zu	Je 30 sec.	1
Locker Springen – 10 * beide Knie gleichzeitig zur Brust ziehen	(20 sec)	3
Dehnen (locker – max. 10 sec. Halten)	5 Min	1
Hauptteil Zielpuls: 180 – Alter (zwischendurch messen z.B. 10 sec zählen * 6)		
Seilspringen	5 Minuten	1
Schattenboxen • Nur Führhand (Gerade) • Nur Führhand (Gerade und Haken) • Nur Führhand (immer zwei Schläge) • Nur Führhand (immer zwei Schläge mit unterschiedlichem Ziel)	Je 2 Minuten	1
Seilspringen	5 Min	1
Schattenboxen in ungewohnter Auslage • Nur Führhand (Gerade) • Nur Führhand (Gerade und Haken) • Nur Führhand (immer zwei Schläge) • Nur Führhand (immer zwei Schläge mit unterschiedlichem Ziel)	Je 2 Minuten	1
Seilspringen	5 Min	1
Schattenboxen in Normalauslage • Nur Gerade • Überwiegend Haken • Kombinationen aus 3 – 5 Schlägen • Kombinationen aus 3 – 5 Schlägen als Konter nach Meidbewegung oder Parade	Je 2 Minuten	1
Seilspringen	5 Min	

Cooldown		
Ausdehnen	Nach Belieben	