Art: Intensives Intervalltraining
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Schattenboxen: • Nur Gerade (beide Seiten) • Überwiegend Haken • Nur Führhand (Gerade)	Je 2 Min. (1Min.)	
Dehnen	5 Min.	1
Schattenboxen – gesteigerte Intensität • Immer 3er Kombinationen (alle 30 sec. 10 Kniebeugen) • Immer 3er Kombinationen – danach eine Führhand zum Lösen (alle 30 sec. 10 Liegestütze) • Alle Techniken – nach einem Angriff immer mit Führhand lösen (alle 30 sec. 10 sec. Skibbies)	 3 Min. (1 Min.) 3 Min. (1 Min.) 3 Min. (1 Min.)	 1 1 1
Lockeres Schattenboxen gegen einen größeren Gegner	3 Min. (1 Min.)	1
Hauptteil		
Block 1		3
Käfer: Auf gestreckten Händen und angewinkelten Beinen- Rücken zum Boden; Gerade zwischen Schultern und Knien – parallel zum Boden. Abwechselnd linke Hand und rechten Fuße/ rechte Hand und linken Fuß über dem Körper zusammenführen	30 sec. (10 sec.)	1
Seitstütz – Hüfte nach oben drücken, unteres Bein seitlich hochheben	20 sec. (10 sec.)	1
Andere Seite	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	1
Block 2		3
Burbees (beim Strecksprung Knie zur Brust ziehen)	30 sec. (10 sec.)	1
Unterarmstütz – linken Arm und rechtes Bein vom Boden wegziehen und wippen	20 sec. (10 sec.)	1
Andere Seite	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	
Block 3		3
Skibbies	30 sec. (10 sec.)	1
Liegestütze – unten jeweils abwechselnd ein Bein unter dem Körper seitlich ausstrecken	20 sec. (10 sec.)	1
Ausfallschritt nach vorne mit Absenken – abwechselnd links und rechts	20 sec. (10 sec.)	1
Pause	2 Min	
Cooldown		
Seilspringen	2 Min. (1 Min.)	2

Ausdehnen	Nach Belieben	