Art: Zirkeltraining (heute brachen wir ein hohes Buch (ca. 20 – 30 cm)
Dauer: ca.60 Minuten

Übung	**Dauer (Pause)**	**Wieder-holungen**
Aufwärmen (Intensität langsam steigern, in den Pausen leicht dehnen)		
Locker springen • Schultern hochziehen und fallen lassen • Schultern vorwärts kreisen • Schultern rückwärts kreisen	Je 30 sec.	1
Schattenboxen: Nur Führhand (Gerade und Haken)	90 sec. (1 Min.)	1
Locker springen • Arme gebeugt kreisen (vorwärts) • Arme gebeugt kreisen (rückwärts) • Hüfte eindrehen	Je 30 sec.	1
Schattenboxen in ungewohnte Auslage – wie vorher	90 sec. (1 Min.)	1
Locker springen • Arme seitlich, Hände auf und zu, Kopf links und rechts, rechtes Knie zur Brust • Arme nach oben, Hände auf und zu, Kopf hoch runter, lines Knie zur Brust ziehen • Arme nach vorne, Hände auf und zu, Kopf abwechselnd hoch/runter, links/rechts, Knie abwechselnd zur Brust	Je 30 sec.	1
Schattenboxen alle Schläge – abwechselnd Kopf und Körper	90 sec. (1 Min.)	1
Locker Springen • Arme gegenläufig kreisen • andere Richtung • Handgelenke kreisen	Je 30 sec.	1
Schattenboxen – Kombinationen nur aus dem Konter heraus	90 sec (1 Min.)	1
Schattenboxen – Angriff (immer Kombination aus 3 – 5 Schläge); Abschluss mit Führhand zum Kopf mit Schritt zurück	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: • Strecksprünge über das (hingestellte) Buch • Seitstütz – das untere Bein zur Brust ziehen (erster Durchgang links, zweiter Durchgang rechts) • Klappmesser (langsam) • Burbees (Knie zur Brust ziehen) • Auf dem Buch liegen, Beine weg vom Boden und Brustschwimmen (Oberkörper oben halten) • Unterarmstütz abwechselnd die Knie zur Schulter • Wechselsprünge • Liegestütz – normale Breite; links runter unten hin und her,	30 sec. (30 sec.)	1

links wieder hoch, dann rechts runter... • Unterarmstütz, abwechselnd mit links und rechts beginnen in die Liegestützposition hochzugehen • Skibbies • Situps – Beine nach oben strecken und abwechselnd mit den Händen hoch • immer mit einem Bein über das Buch springen (erster Druchgang links, zweiter rechts)		
Cooldown		
Lockeres Bewegen (ohne Schläge); locker auf den Beinen, viele Meidbewegungen	3 Min. (1 Min)	1
Ausdehnen	nach Belieben	