

Hometraining für Fortgeschrittene

Dauer ca. 1,1/4h

Warmup, Gymnastik 5 min

Armkreisen
Schulterkreisen
Hüftgelenke



2 min Schlagkombi aus der Bewegung

Kizami/Gyaku/Kizami
Jab/Punch/Hook

30 sec. Pause zwischen den Wiederholg.



2 min Trittkombi aus der Bewegung

vorderes Knie/selbes Bein Kick

30 sec. Pause zwischen den Wiederholg.



2 min Trittserie aus der Bewegung

hinteres Knie/ selbes Bein Kick

30 sec. Pause zwischen den Wiederholg.



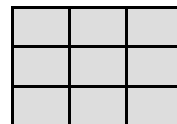
2 min freie Verbindung der Schlag- und Trittkombi

30 sec. Pause zwischen den Wiederholg.



Konditionierung

Liegestütze mit Balanceübg. **5 Stk.**
Hüftarbeit Unterarmstütz **10 Stk. L/R im Wechsel**
Beinarbeit über Hindernis **10 Stk. Vor/Zurück L/R**



Cooldown, Gymnastik/Dehnung 5 min

