

TRAININGSPLAN KICKBOXEN #3

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren

Such dir etwas um die Zeit ablesen zu können

ERWÄRMUNG

2 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

- Übung 1: Pyramide von 6 bis 1 (Liegestütz, Rumpfbeuge, Hockstretksprung)
- Übung 2: 30 Sek. Boxerlauf
- Übung 3: 30 Sek. Hampelmann
- Übung 4: 12x Rückenstrecken im Liegen (auf dem Bauch liegend, Arme und Beine vom Boden heben)

HAUPTTEIL

2x 2 min Schattenboxen (Gerade und Haken) Deckung immer sauber am Kopf lassen

Übung	Zeit	Achte auf
Frontkick, hintere Gerade – vorderer Lowkick	3 min	Frontkick: bei der Bewegung muss dass Knie über eurer Hüfte sein, beim absetzen nach vorn gehen um mit der hinteren Geraden Kraft aufzubringen
Hintere Gerade, vorderer Schwinger, Spinning Backkick (rückwärts gedreht)	3x 2 min	Schwinger schön lang ausführen, das vordere Bein stellt sich danach außen neben dem hinteren Bein um in die Drehung zu kommen
Erstellung einer Lieblingskombination – 4 bis 5 Faustschläge und als Abschluss ein Fußtritt	4x 3 min	Langsame saubere Ausführung

SCHLUSSTEIL

- Übung 1: 25x Liegestütze
- Übung 2: 50 Sek. Planking mit Beinen auf der Couch
- Übung 3: 30x Situps Beine auf der Couch im rechten Winkel
- Übung 4: 50 Sek. seitlicher Unterarmstütz linke Seite mit wippen
- Übung 5: 50 Sek. seitlicher Unterarmstütz rechte Seite mit wippen
- Übung 6: 30x Barrenstütze (am Stuhl oder Sofa)
- Übung 7: 20x X-Man Bauchpresse

ABHÄRTUNG

- Stufe 1 (locker): feiner Sand in eine 1,5 Liter Flasche und über das Schienbein rollen
- Stufe 2 (fortgeschritten): Rundholz (Besenstiel 30 cm Länge oder Deo-Flasche) über das Schienbein rollen

DEHNUNG

2 min Vorwärtsspagat halten

1 min liegende Drehstreckung links und rechts

Tipp:

Außerhalb des oben genannten Trainings (2 – 3 Mal in der Woche)
Zur Verbesserung der Kondition folgendes beachten:

Anfänger: 20 min lockeres Joggen mit einer Geschwindigkeit von 6:30/pro Kilometer (2 Mal die Woche)

Fortgeschritten: 1 Kilometer entspannt einlaufen – danach 8 Intervallläufe a 300 m so schnell wie möglich –
dazwischen immer 2 min locker weiterlaufen und am Ende der Einheit 2 min auslaufen.