

Training 1:

Erwärmung durch Schwunggymnastik

Zirkel 1:

Unterarmstütz	60 Sekunden
Unterarmstütz verkehrt	60 Sekunden
Seitstütz rechts	60 Sekunden
Seitstütz links	60 Sekunden
Pause immer	15 Sekunden

Zirkel 2:

Liegestütz	20 Sekunden
Situps	20 Sekunden
Schattenuchikomi	20 Sekunden
1. Durchgang 2 Runden	
2. Durchgang 3 Runden	
3. Durchgang 4 Runden	

Zirkel 3:

Am Bauch liegen und Züge mit den Armen	20 Sekunden
Bauchübung russian Twist	20 Sekunden
Eingänge tiefer Seoinage	20 Sekunden
1. Durchgang 2 Runden	
2. Durchgang 3 Runden	
3. Durchgang 4 Runden	

Pause zwischen den Durchgängen ist immer gleich lang wie der Durchgang dauert

Training 2:

Erwärmung durch Gleichgewichtsübungen

Diverse Schattenuchikomi

Folgende Zirkel werden mit einer Übungsdauer von 25 Sekunden und einer Pause von 5 Sekunden absolviert, Pause zwischen den unterschiedlichen Zirkeln sollte 2 Minuten betragen.

Zirkel 1:

Unterarmstütz

Liegestütz

Unterarmstütz

Japanische Liegestütz

Unterarmstütz

Kurze Liegestütz

Unterarmstütz

Unterarmstütz in den Liegestütz drücken und zurück

Zirkel 2:

Hampelmänner

Schattenuchikomi

Vor, Rücklaufen

Schattenuchikomi

Wechselsprünge

Schattenuchikomi

Sidesteps

Schattenuchikomi

Zirkel 3:

Situps

Beinheben

Situps diagonal

Am Rückenliegen und gestreckte Beine von rechts nach links heben

Russian Twist

Klappmesser

Situps kurz

Rückenlage Schultergürtle vom Boden abgehoben und abwechselnd die Knöchel berühren

Zirkel 4:

Unterarmstütz verkehrt

Bauchlage und Arme strecken und anziehen

Unterarmstütz verkehrt

Bauchlage Arme weg vom Boden vorne Schale am Rücken zusammengreifen

Unterarmstütz verkehrt

Schulterblätter zusammenziehen Arme angewinkelt

Unterarmstütz verkehrt

Bauchlage gestreckte Arme nach vorne und von links nach rechts, kleine auf und ab Bewegungen

Zirkel 5:

Kniebeuge

Kniebeuge statisch halten Skifahrerposition

Ausfallschritte abwechselnd nach vorne

Skifahrerposition

Ausfallschritte abwechselnd zur Seite

Skifahrerposition

Ausfallschritte abwechselnd nach hinten

Skifahrerposition

Strecksprünge

Training 3:

Erwärmung durch Schwunggymnastik

Schattenuchikomi 30 Sekunden Belastung

5 Sekunden Pause

10 Durchgänge unterschiedliche Übungen

Alle Übungen werden auf 20 Wiederholungen ausgeführt, die Pause zwischen den Zirkeln sollte die Hälfte der Dauer des Zirkels nicht überschreiten.

Zirkel 1:

Liegestütz

Situps

Bauchlage Arme strecken und anziehen

Kniebeugen

Hampelmänner

Zirkel 2:

Japanische Liegestütz

Beine heben Rückenlage

Bauchlage und Rücken anheben, Rückenstrecker

Strecksprünge

Wechselsprünge

Zirkel 3:

Unterarmstütz zur Liegestützposition hochdrücken

Situps diagonal

Bauchlage arme gestreckt beim Kopf eine Schale am Rücken Hände zusammen

Ausfallschritte vorwärts

Schattenuchikomi normale Eingänge

Zirkel 4:

Kurze Liegestütz

Rückenlage gestreckte Beine seitlich heben, Scheibenwischer

Bauchlage arme angewinkelt Schulterblätter zusammenziehen, hintere Schulter

Ausfallschritte seitlich

Schattenuchikomi Technik frei Wählbar