

shindokan zu Hause

Programm 2

Zirkeltraining

5 min selbständiges Aufwärmen

Ausführung:

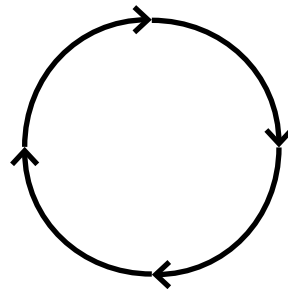
- 1 Minute pro Übung
- 30 Sekunden Pause
- Mind. 2 Durchgänge

Beine

- Kniebeugen
- Ausfallschritt

Ganzkörper

- Burpee mit
Wurfeingang
([Video](#))



Arme

- Liegestütz
- Dips ([Video](#))

Rumpf

- Sit-ups
- Unterarmstütz
- Seitstütz rechts/links
(je 30 sec.)

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

shindokan zu Hause

Programm 1

Kraftausdauer

5 min selbständiges Aufwärmen

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6
A) Burpees	30	25	20	15	10	5
B) Wechselsprung (Video)	30	25	20	15	10	5
C) Russian Twist (Video)	30	25	20	15	10	5

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm