

LEOS UND STEVENS

ONLINE-SCHWITZEREI



003 Boxfitness Tabata Style Workout

mit Kurzhanteln (je 1-3 kg pro Seite)

Tabata nr.	Übung A	Übung B
1	Burpees vom Stand in den Stütz springen, ein Liegestütz, danach Beine anhocken und mit Hochstretksprung abschließen	Jumping Jacks Hampelmann - Arme und Beine entweder seitlich oder nach vorne und hinten bewegen
2 +Kurzhanteln	Einzelschläge gerade Gerade Einzelschläge der Schlaghand li/re abwechselnd mit Auslagenwechsel	Boxerlauf gerade Kniehebellauf oder Joggen auf der Stelle kombiniert mit abwechselndem nach vorn Stoßen der Hanteln mit gestrecktem Arm auf Höhe des Gesichts
3 +Kurzhanteln	Einzelschläge Aufwärtshaken Aufwärtshaken der Schlaghand li/re abwechselnd mit Auslagenwechsel	schnelle Aufwärtshaken lockere flüssige Aufwärtshaken li/re abwechselnd im Stand
4 +Kurzhanteln	Einzelschläge Seitwärtshaken Seitwärtshaken der Schlaghand li/re abwechselnd mit Auslagenwechsel	Boxerlauf gerade Kniehebellauf oder Joggen auf der Stelle kombiniert mit abwechselndem nach vorn Stoßen der Hanteln mit gestrecktem Arm auf Höhe des Gesichts
5 +Kurzhanteln	„Hantelschmeißen“ im Stand in Box-/Schrittstellung Wiederholen der Sequenz: Gerader Schlag li/re, Aufwärtshaken li/re, Seitwärtshaken li/re	
6	tiefe Kniebeugen	Jumping Squats Kniebeugen mit springender Aufwärtsbewegung
7	Bauchübung nach Wahl dynamische Übungen wie z.B. Klappmesser	
8 +Kurzhanteln	Liegestütz	Boxerlauf gerade



www.LEONIESCHAUER.de