

Ausdauertraining zu Hause

Thomas Scholz

Spezielle Grundlagenausdauer GA2:

- 20-25 min
- Belastung 50-60%
- allgemeine/sportartspezifische Trainingsmittel

Übung 1

Springseil Laufen 2 min

Übung 2

Tandoku Renshu Tai Otoshi zu beiden Seiten 15xR, 15xL, 15xR, 15xL

Übung 3

Liegestütz/Hockstrecksprung 10x

Übung 4 (Video)

Von Rückenlage in die Brücke hochdrücken + Bauchaufzug mit gestreckten Beinen 10x

Übung 5

Tandoku Renshu Seoi Nage zu beiden Seiten 15xR, 15xL, 15xR, 15xL

Übung 6

Beinunterkreisen (Hocke, ein Bein seitlich gestreckt, nach vorn beginnend unterkreisen) 10xR, 10xL

Übung 7

Tandoku Renshu Ko Uchi Gari zu beiden Seiten 15xR, 15xL, 15xR, 15xL

Übung 8

Unterkreisen 10xR, 10xL, 10xR, 10xL

Übung 9

Hockstrecksprünge (sauber von ganz unten und den Sprung mit gestreckten Armen) 20x