



Fightstop 8-Wochen Basic Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen

Inhaltsverzeichnis:

- Einleitung
 - Aufbau des Trainingsprogramms
 - Einteilung der Trainingseinheiten auf eine Woche
 - Einschätzung der Pausenzeiten und Trainingsintensität des Krafttrainings
 - Benötigtes Equipment
 - Einbau von zusätzlichen Trainingseinheiten
 - Durchführung des Trainingsprogramms trotz Zeitmangel
- 8-wöchiger Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen
- Schlusswort

Einleitung

Der folgende Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen ist für acht Wochen ausgelegt. Es ist kein Trainingsplan der explizit für eine Wettkampfvorbereitung gedacht ist. Stattdessen ist es ein Trainingsplan für leidenschaftliche und auch professionelle Kampfsportler, die ihr Training auf eine höhere, strukturiertere und professionellere Ebene heben möchten und sich anhand eines strukturierten Trainingsprogramms innerhalb von acht Wochen möglichst optimal verbessern möchten. Dies bedeutet jedoch nicht, dass dieser Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen nicht auch für eine Wettkampfvorbereitung genutzt werden kann. Ein bedeutender Unterschied zwischen einem normalen Trainingsplan und dem für eine Wettkampfvorbereitung ist vor allem die Spezialisierung in den letzten Wochen des Trainingsprogramms. Ein Kämpfer der sich auf einen Wettkampf vorbereitet benötigt besonders in den letzten Wochen vor dem Wettkampf speziell abgestimmtes Training um während des Wettkampfs bestmögliche Leistung erbringen zu können und keine Anzeichen von Erschöpfung im Sinne von Übertraining. Das Ausrichten des Trainings auf einen bestimmten Termin hin nennen wir „peaken“, da wir sozusagen die Spitze der aufgebauten Leistung des Kämpfers am Wettkampftag abrufen. Würden wir dies bereits in den letzten Wochen vor dem Wettkampf tun, könnte es passieren, dass sich bei dem Trainierenden Anzeichen von Übertraining durch zu viel Trainingsintensität und -volumen auftun. Dies würde schließlich zur Erschöpfung der Leistung am Wettkampftag führen, da die Leistungsspitze des Kämpfers bereits im vorherigen Training aufgebraucht wurde und der Körper nun nach mehr Regeneration verlangt die normalerweise erst nach dem Wettkampf in ausreichendem Maße erfolgen sollte.

Aufbau des Trainingsprogramms

Dieser Trainingsplan ist keiner dieser „Rocky-Trainingspläne“ bei denen nach dem Motto „all-out“ vorgegangen wird und der Trainierende von Woche zu Woche erschöpfter wird. Stattdessen gehen wir systematisch vor und steigern uns von Woche zu Woche etwas in der Trainingsintensität, sodass wir unserem Körper ausreichend Regeneration und Zeit zum anpassen an das Training geben. Man sollte immer im Hinterkopf behalten, dass diese Anpassungszeit essentiell ist um Fortschritte zu erzielen. Manchmal ist auch weniger mehr. Zudem ist dieser Trainingsplan für Kickboxen und Muay



Thai / Thaiboxen so aufgebaut, dass wir uns von Woche zu Woche etwas mehr auf das eigentliche Kämpfen spezialisieren. Man kann es sich bildlich wie eine Pyramide vorstellen. In den ersten Wochen bauen wir das breite Fundament der Pyramide, worauf wir in den folgenden Wochen dann immer spitzer aufbauen, indem mehr und mehr kampfspezifische Übungen und Kombinationen ausgeführt werden.

Eine Übersicht über die Einteilung des Trainingsprogramms für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen und dessen Hauptfokus je Block:

Block I (Woche 1&2) – Basics, Kraft und Stabilität
Block II (Woche 3&4) – Kombinationen, Power und Stabilität
Block III (Woche 5&6) – Reaktion / Präzision, Kraft und Rotation
Block IV (Woche 7&8) – Sparring, Power und Rotation

Dehneinheiten und Aufwärmen werden in diesem Trainingsplan nicht mit einzelnen Dehnübungen aufgeführt. Die Auswahl und Strukturierung von Dehneinheiten muss daher selbst gestaltet werden und auf die eigenen Schwachstellen ausgelegt werden. Hierbei sollte allerdings der Unterschied zwischen dem dynamischen Dehnen am Anfang der Trainingseinheiten und dem statischen Dehnen am Ende der Trainingseinheiten beachtet werden. Falls der Bedarf besteht wird zum Thema Dehneinheiten auch noch ein Artikel im Fightstop Blog veröffentlicht - Augen auf halten! Für die Übungsauswahl des Aufwärmens kann auf persönliche Präferenzen zurückgegriffen werden. Eignen tun sich lockere und nicht zu schnelle Bewegungen mit dem ganzen Körper, sodass der Kreislauf in Schwung kommt und der Körper seine Betriebstemperatur erreicht. Hierfür eignet sich bspw. lockeres Zirkeltraining mit 3-5 Übungen die jeweils eine Minute mit lockerer Intensität hintereinander durchgeführt werden. Diesen Zirkel kann man dann beliebig oft (2-4x) wiederholen. Wichtig ist, dass der ganze Körper benutzt wird und man sich nicht verausgibt. Übungen können hierfür sowohl lockere Übungen wie joggen oder Arme kreisen als auch etwas anstrengendere Übungen wie das Heben der Knie oder Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht sein. Lockeres und nicht ganz so explosives Schattenboxen eignet sich hierfür auch.

Einteilung der Trainingseinheiten auf eine Woche

Die Trainingstage können beliebig auf die Woche verteilt werden. Es macht allerdings Sinn nach höchstens zwei aufeinanderfolgenden Trainingstagen einen Tag Pause zu machen. Der Körper braucht die Regeneration um sich anzupassen. Wird diese nicht gegeben, wird man auch nicht den gewünschten Trainingsfortschritt erzielen können. Ein Beispiel für eine sinnige Trainingseinteilung:

Mo: Training

Di: Pause

Mi: Training

Do: Training

Fr: Pause

Sa: Training

So: Pause



Umso weiter man jedoch im Trainingsplan fortschreitet, desto mehr Pausentage können erforderlich sein, da die Intensität zunimmt und dies mehr nötige Erholungszeit für den Körper bedeuten kann. Vor allem **in den letzten zwei Wochen sollte zwischen jedem Trainingstag mindestens ein Tag Pause sein**. Die übrige Einteilung der Pausentage bleibt einem allerdings selbst überlassen. Man muss auf seinen eigenen Körper hören. Es ist schwierig hierfür einen Standard zu finden, da die verschiedensten Sportler auch unterschiedlich intensiv trainieren, essen, schlafen, sowie leben und von Natur aus mehr oder weniger Regeneration benötigen.

Einschätzung der Pausenzeiten und Trainingsintensität des Krafttrainings

Die im Plan unter Krafttraining aufgeführten Übungen können abhängig vom Wiederholungsbereich und bewegtem Gewicht mehr oder weniger Pausenzeiten erfordern. Grundsätzlich empfiehlt es sich auf den eigenen Körper zu hören. Allerdings kann dieses Gefühl oft auch trügen, wodurch man schließlich nicht die gewollte oder mögliche Leistung abrufen kann. Daher bietet es sich an, dass folgende Schema als Orientierung für die Pausenzeiten zu nutzen (gilt nicht für Kraftübungen bei denen eine andere Pausenzeit angegeben ist; siehe Klammern hinter den Kraftübungen):

Wiederholungsbereich	=>	Pausenzeit
1-3	=>	5-7 Min.
4-6	=>	3-5 Min.
7-10	=>	2-3 Min.
11+	=>	1 Min.

Um das meiste aus dem Krafttraining herauszuholen ist es wichtig die richtige Intensität für die jeweilige Kraftübung zu wählen. Die Intensität hängt von der Höhe der Last ab. Wenn du mehr Gewicht verwendest wird die Kraftübung intensiver. Selbsterklärend benötigt man für eine Übung „X“ die für 6 Wiederholungen ausgeführt werden soll weniger Gewicht als für dieselbe Übung „X“ die für 4 Wiederholungen ausgeführt werden soll. Um das Trainingsgewicht zu bestimmen bieten sich diverse Rechner im Internet an, die aufgrund des eigenen 1-Wiederholung-Maximums das mögliche Gewicht für die jeweilige Wiederholungsanzahl berechnen. Diese Rechner sind allerdings nicht zu empfehlen, da maximale Kraftwerte oft veraltet sind und die Rechner zudem sehr ungenau kalkulieren. Der Mensch ist sehr individuell und keine Maschine, weshalb er auch individuelle Lasten für seine Kraftübungen benötigt. Am besten ist es, sich einfach an das Arbeitsgewicht heranzutasten. Da Kraftübungen mit höheren Gewichten nicht direkt mit dem Arbeitsgewicht ausgeführt werden sollten (Verletzungsgefahr!) und daher Aufwärmätze erforderlich sind, ist es sinnvoll mit einem leichten Gewicht zu starten und die jeweilige Anzahl an Wiederholungen durchzuführen. Anschließend erhöht man das Gewicht nach eigenem Maß und führt die Übung erneut für die angegebene Wiederholungsanzahl aus. Dieser Vorgang sollte wiederholt werden bis man bei einem Gewicht ist, dass man so oft bewegen kann wie es die Wiederholungsanzahl im Trainingsplan vorgibt und dennoch eine Wiederholung mit viel Anstrengung möglich wäre. Auf diese Weise ist es möglich technisch korrekte Ausführung beizubehalten, alle Sätze mit dem gleichen Gewicht durchzuführen und einen effektiven Trainingsreiz zu setzen. Über die Wochen des Trainingsplans sollte dennoch eine Steigerung des genutzten Gewichts erfolgen. Die sich wiederholenden Kraftübungen und



Wiederholungszahlen in Woche 1 und 5, 2 und 6, 3 und 7, sowie 4 und 8 bieten sich genau für diesen Zweck der Gewichtserhöhung an. **Daher sollten die genutzten Gewichte auch unbedingt notiert werden.** Eine gebräuchliche Gewichtserhöhung für den gleichen Wiederholungsbereich sind 2,5 Kg oder 5 Kg. Falls das Gewicht aber dennoch zu leicht ist, kann es auch mehr erhöht werden.

Benötigtes Equipment

Für den Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen ist grundsätzlich nicht viel Equipment notwendig. Boxhandschuhe und gescheite Sportbekleidung ist ein Muss. Weitere Sachen wie Pratzten, Trainingspartner, Klimmzugstange, Gewichte und Langhantel sind optimal aber nicht zwingend notwendig. Bei Übungen die dieses erweiterte Equipment benötigen werden alternativen gegeben sein. Bei jeglichen Übungen und vor allem bei Übungen mit zusätzlichen Gewichten ist sehr auf die technisch korrekte Ausführung zu achten. Verletzungen während des Trainingsprogramms können den eigenen Trainingsfortschritt negativ beeinflussen. Daher ist zunächst die technisch korrekte Ausführung möglichst von erfahrenen Sportlern abzusichern. Bei Unsicherheit bitte auf die alternative Übung zurückgreifen, wobei hierbei auch eine korrekte technische Ausführung sicher gestellt werden sollte. Wichtig ist auch, dass man möglichst bei ein und derselben Übung / Alternativübung während der ganzen Wochen des Trainingsprogramms bleibt an denen die gewählte Übung im Training integriert ist, da der Körper sich so am besten an die Belastung und das Bewegungsmuster anpassen kann. Ist es jedoch so, dass zu Anfang kein Equipment für Übungen mit Zusatzgewicht vorhanden war und nun auf längere Zeit das benötigte Equipment vorhanden ist, so kann auch auf die Standardübung (die erst genannte) zurückgewechselt werden. Die Alternativübungen sind zwar gute Ausweichübungen und werden durch regelmäßige Durchführung auch deutlich zum Trainingserfolg beitragen, allerdings können bestimmte Reize die wir durch das Training setzen möchten besser mit den Standardübungen erzielt werden. Wir haben in dem folgenden Blogartikel detailliert beschrieben, wieso die Kniebeuge ein effektives Trainingstool für Kampfsportler ist und daher in jedem Trainingsplan einen Platz haben sollte: [Hier geht es zum Blogartikel.](#)

Einbau von zusätzlichen Trainingseinheiten

Es kann oftmals sinnvoll sein zusätzliche Trainingseinheiten einzubauen. Damit sind Trainingseinheiten gemeint, die einen in den eigenen Schwachstellen stärken. Dies kann sowohl Ausdauertraining bei Ausdauerdefizit, Rückentraining bei Körperhaltungsfehlern (nicht zu unterschätzen!), ergänzendes Krafttraining für andere muskuläre Mangelerscheinungen, Regenerationstraining für erhöhte und schnellere Erholung des Körpers oder Techniktraining für das Verbessern bestimmter, möglicherweise nicht im Trainingsprogramm explizit behandelter Techniken bedeuten. Hierbei sollte man allerdings darauf achten, dass diese Trainingseinheiten nicht zu intensiv sind, da sie sonst die für den Trainingsplan nötige Erholung verlängern (Regenerationstraining ausgeschlossen). Zusätzliche Trainingseinheiten sollten daher auch nur maximal eine Stunde dauern und nicht zu anstrengend sein. Zudem kann es sich anbieten hin und wieder zusätzliche Pausentage einzubauen, sobald man merkt, dass der Körper die Erholung nötig hat. Fördernd für die Regeneration sind neben Pausentagen und Regenerationstraining allerdings auch leichte körperliche Aktivitäten,



da der Körper besser durchblutet wird und mehr Nährstofftransport und Heilung stattfinden kann als beim still sitzen oder liegen. Dies kann bspw. ein Spaziergang oder ähnliches sein.

Die körperliche Leistungsfähigkeit kann man nicht nur mit separaten Trainingseinheiten, sondern auch im Alltag verbessern. Dies ist nicht nur für Sportler, sondern für jeden Menschen sinnvoll. In den folgenden verlinkten Blogartikel erzählen wir mehr darüber, wie man die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand verbessern kann und somit ein unbeschwerteres, gesünderes und leistungsfähigeres Leben führen kann: [Hier geht es zum Blogartikel.](#)

Durchführung des Trainingsprogramms trotz Zeitmangel

Falls man es nicht schaffen sollte vier Trainingseinheiten pro Woche einzubauen ist es dennoch möglich den *Fightstop 8-Wochen Basic Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen* durchzuführen. Dafür legt man, wenn man bspw. drei Trainingstage in einer Woche schafft, den vierten Trainingstag einfach zu Beginn der folgenden Woche und verlängert den Plan somit über acht Wochen hinaus. Die Anzahl der Trainingstage pro Woche kann somit nach eigenen Möglichkeiten variiert werden. Auch krankheitsbedingt kann es passieren, dass man das Trainingsprogramm eine Zeit lang pausieren muss. In diesem Fall sollte erst nach vollständiger Genesung dort weitergemacht werden, wo aufgehört wurde. Es ist zwar optimal den Trainingsplan in acht Wochen durchzuführen aber nicht essentiell. Essentiell für den Trainingsfortschritt ist es nur das Trainingsprogramm überhaupt vollständig durchgeführt zu haben, da dieses strukturiert ist und aufeinander aufbaut.



8-wöchiger Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen

Woche 1 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)
2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)
3. **Training**
 - a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Roundhouse-Kicks am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. Side-Kick am Boesak, Sandsack oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)
 - b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Kniebeuge - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: **Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bulgarische Kniebeuge - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen pro Seite**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Unterarmstütz - 4 Sätze a 1-3 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht auf dem Rücken möglich)
 - c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

 1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**
-> **30 Sek. Pause**
 2. **90 Sek. schnelle Roundhouse-Kicks und Side-Kicks am Sandsack oder Dummy**
-> **30 Sek. Pause**
 3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**
-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen
4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 1 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 75 - 105 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)
2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)
3. **Training**
 - a. **Techniktraining** (20 Min.)



20 Min. Schlagkombinationen am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (kombinierte, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Schläge von verschiedenen Winkeln mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

Langhantel Push Press - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: Langhantel Schulterdrücken - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 2: Bein erhöhte Liegestütze - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ *Supersatz: **Klimmzüge - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 4 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. 90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen

-> **30 Sek. Pause**

2. 90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy

-> **30 Sek. Pause**

3. 90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 1 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. Aufwärmen (5-10 Min.)

2. Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)

3. Training

a. Techniktraining (30 Min.)

15 Min. Back-Kick am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. Front-Kick am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

Langhantel Kreuzheben - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen



Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Unterarmstütz - 4 Sätze a 1-3 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Back-Kicks und Front-Kicks am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 1 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 75 - 105 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (20 Min.)

20 Min. Schlagkombinationen am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (kombinierte, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Schläge von verschiedenen Winkeln mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Bankdrücken - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: Dips - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

➔ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 4 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)



Alternativ 2: **Oberkörperheben mit Fliegenden - 4 Sätze a 1-2 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining (20 Min.)**

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 2 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Roundhouse-Kicks am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. Side-Kick am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. **Krafttraining (15-30 Min.)**

Langhantel Kniebeuge - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: **Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bulgarische Kniebeuge - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen pro Seite**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ ***Supersatz: Unterarmstütz - 4 Sätze a 1-3 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht auf dem Rücken möglich)

c. **Ausdauertraining (20 Min.)**

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Roundhouse-Kicks und Side-Kicks am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**



... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 2 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 75 - 105 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (20 Min.)

20 Min. Schlagkombinationen am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (kombinierte, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Schläge von verschiedenen Winkeln mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Push Press - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: **Langhantel Schulterdrücken - 4 Sätze a 4 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bein erhöhte Liegestütze - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ ***Supersatz: Klimmzüge - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: **Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 4 Sätze a 1-2 Minuten**

(Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 2 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**



- a. **Techniktraining (30 Min.)**
 - 15 Min. Back-Kick am Sandsack, Dummy oder an Pratzen** (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)
 - 15 Min. Front-Kick am Sandsack, Dummy oder an Pratzen** (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kicks auf verschiedene Höhen mit Pausen zwischen den Tritten - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)
 - b. **Krafttraining (15-30 Min.)**
 - Langhantel Kreuzheben - 4 Sätze a 4 Wiederholungen**
 - Alternativ 1: **Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen**
 - Alternativ 2: **Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen pro Seite** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)
 - ➔ ***Supersatz: Unterarmstütz - 4 Sätze a 1-3 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht möglich)
 - c. **Ausdauertraining (20 Min.)**
 - HIIT Zirkel (3x wiederholen):**
 - 1. 90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**
-> **30 Sek. Pause**
 - 2. 90 Sek. schnelle Back-Kicks und Front-Kicks am Sandsack oder Dummy**
-> **30 Sek. Pause**
 - 3. 90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**
-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen
4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 2 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 75 - 105 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**
2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**
3. **Training**
 - a. **Techniktraining (20 Min.)**
 - 20 Min. Schlagkombinationen am Sandsack, Dummy oder an Pratzen** (kombinierte, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Schläge von verschiedenen Winkeln mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)
 - b. **Krafttraining (15-30 Min.)**
 - Langhantel Bankdrücken - 4 Sätze a 4 Wiederholungen**
 - Alternativ 1: **Dips - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)
 - Alternativ 2: **Liegestütze - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft,



Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

→ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 4 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 4 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 3 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft)



werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kniebeuge - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**

Alternativ 1: Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Bulgarische Kniebeuge - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Dead Bug - 3 Sätze a 10-20 Wiederholungen** (langsame Ausführung und viel Wert auf Technik legen!; Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

c. **Ausdauertraining (20 Min.)**

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 3 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining (15-30 Min.)**



1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)
2. **Langhantel Push Press - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**
Alternativ 1: Langhantel Schulterdrücken - 3 Sätze a 10 Wiederholungen
Alternativ 2: Bein erhöhte Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen
(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 8 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)
➔ *Supersatz: **Klimmzüge - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)
Alternativ 1: Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 3 Sätze a 1-2 Minuten
(Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)
- c. **Ausdauertraining (20 Min.)**
HIIT Zirkel (3x wiederholen):
 1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)
-> **30 Sek. Pause**
 2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)
-> **30 Sek. Pause**
 3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**
-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen
4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 3 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**
2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**
3. **Training**
 - a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete



Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kreuzheben - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Dead Bug - 3 Sätze a 10-20 Wiederholungen** (langsame Ausführung und viel Wert auf Technik legen!; Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 3 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. Techniktraining (30 Min.)

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen -



keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Bankdrücken - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**

Alternativ 1: Dips - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

→ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 3 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 4 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge



beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kniebeuge - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Bulgarische Kniebeuge - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Dead Bug - 3 Sätze a 10-20 Wiederholungen** (langsame Ausführung und viel Wert auf Technik legen!; Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 4 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**



15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Push Press - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Langhantel Schulterdrücken - 3 Sätze a 8 Wiederholungen

Alternativ 2: Bein erhöhte Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 8 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ *Supersatz: **Klimmzüge - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 3 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 4 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**



3. Training

a. Techniktraining (30 Min.)

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kreuzheben - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Dead Bug - 3 Sätze a 10-20 Wiederholungen** (langsame Ausführung und viel Wert auf Technik legen!; Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 4 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. Aufwärmen (5-10 Min.)



2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Kombinationen aus Schlägen und Tritten vor dem Spiegel (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

15 Min. die gleichen Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Bankdrücken - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Dips - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

➔ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 3 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**



... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 5 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzehalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Kniebeuge - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: **Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bulgarische Kniebeuge - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen pro Seite**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 4 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Roundhouse-Kicks und Side-Kicks am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 5 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)



2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzehalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Push Press - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: **Langhantel Schulterdrücken - 4 Sätze a 6 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bein erhöhte Liegestütze - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ ***Supersatz: Klimmzüge - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: **Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 4 Sätze a 1-2 Minuten**

(Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 5 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**



a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzehalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining (15-30 Min.)**

Langhantel Kreuzheben - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 4 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. **Ausdauertraining (20 Min.)**

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. 90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen

-> **30 Sek. Pause**

2. 90 Sek. schnelle Back-Kicks und Front-Kicks am Sandsack oder Dummy

-> **30 Sek. Pause**

3. 90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 5 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzehalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die



sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

Langhantel Bankdrücken - 4 Sätze a 6 Wiederholungen

Alternativ 1: Dips - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 4 Sätze a 6-10 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

➔ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 4 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 4 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. 90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen

-> **30 Sek. Pause**

2. 90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy

-> **30 Sek. Pause**

3. 90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 6 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. Aufwärmen (5-10 Min.)

2. Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)

3. Training

a. Techniktraining (30 Min.)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern



(einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

Langhantel Kniebeuge - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen

Alternativ 2: Bulgarische Kniebeuge - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen pro Seite

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 4 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Roundhouse-Kicks und Side-Kicks am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... **wiederholen**

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 6 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete



Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!

b. Krafttraining (15-30 Min.)

Langhantel Push Press - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: Langhantel Schulterdrücken - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 2: Bein erhöhte Liegestütze - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ *Supersatz: **Klimmzüge - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 4 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. 90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen

-> **30 Sek. Pause**

2. 90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy

-> **30 Sek. Pause**

3. 90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 6 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. Aufwärmen (5-10 Min.)

2. Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)

3. Training

a. Techniktraining (30 Min.)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)



b. **Krafttraining (15-30 Min.)**

Langhantel Kreuzheben - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen pro

Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 4 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. **Ausdauertraining (20 Min.)**

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Back-Kicks und Front-Kicks am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 6 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

15 Min. die geübten Kombinationen aus Schlägen und Tritten am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (einzelne, möglichst perfekte, schnelle und kräftige Kombinationen die sowohl Tritte als auch Schläge beinhalten mit Pausen zwischen den Kombinationen - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!; Ziel ist es 2-4 selbst gestaltete Kombinationen nach den eigenen Vorlieben an Schlag- und Tritttechniken solange zu üben bis sie im Kampf blitzschnell abrufbar sind!)

b. **Krafttraining (15-30 Min.)**

Langhantel Bankdrücken - 4 Sätze a 4 Wiederholungen

Alternativ 1: Dips - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)



Alternativ 2: Liegestütze - 4 Sätze a 4-8 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

→ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 4 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 4 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 4 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **90 Sek. Schattenboxen mit Kombinationen, Kicks und Ausweichbewegungen**

-> **30 Sek. Pause**

2. **90 Sek. schnelle Schlagkombinationen am Sandsack oder Dummy**

-> **30 Sek. Pause**

3. **90 Sek. Bear Walk Strecke hin und Ausfallschritte Strecke zurück**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 7 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

10 Runden a 2 Min. Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzenttraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

b. **Krafttraining** (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)



2. Langhantel Kniebeuge - 3 Sätze a 10 Wiederholungen

Alternativ 1: Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Bulgarische Kniebeuge - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Windshield Whipper - 3 Sätze a 4-12 Wiederholungen** (falls zu schwierig, kann es auch mit Knie angezogen ausgeführt werden oder aus der durchhängenden Position mit den Beinen von einer Seite in Richtung Mitte der Stange und auf der anderen Seite wieder runter (bogenförmig); Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

Alternativ 1: seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 3 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 7 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. Techniktraining (30 Min.)

5 Runden a 2 Min. lockeres Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; auf Genauigkeit und Schnelligkeit achten - Treffer zählen, nicht die Kraft; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzentraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)



1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)
2. **Langhantel Push Press - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**
Alternativ 1: Langhantel Schulterdrücken - 3 Sätze a 10 Wiederholungen
Alternativ 2: Bein erhöhte Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen
(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 8 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)
➔ *Supersatz: **Klimmzüge - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)
Alternativ 1: Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 3 Sätze a 1-2 Minuten
(Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)
- c. **Ausdauertraining (20 Min.)**
HIIT Zirkel (3x wiederholen):
 1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)
-> **30 Sek. Pause**
 2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)
-> **30 Sek. Pause**
 3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**
-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen
4. **Statisches Dehnen (10-15 Min.)**

Woche 7 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**
2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**
3. **Training**
 - a. **Techniktraining (30 Min.)**
10 Runden a 2 Min. Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzenttraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)
 - b. **Krafttraining (15-30 Min.)**
 1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)



Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kreuzheben - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz **Windshield Whipper - 3 Sätze a 4-12 Wiederholungen** (falls zu schwierig, kann es auch mit Knie angezogen ausgeführt werden oder aus der durchhängenden Position mit den Beinen von einer Seite in Richtung Mitte der Stange und auf der anderen Seite wieder runter (bogenförmig); Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

Alternativ 1: seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 3 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. **Ausdauertraining** (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. **Statisches Dehnen** (10-15 Min.)

Woche 7 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen** (5-10 Min.)

2. **Dynamisches Dehnen** (5-10 Min.)

3. **Training**

a. **Techniktraining** (30 Min.)

5 Runden a 2 Min. lockeres Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Pratzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; auf Genauigkeit und Schnelligkeit achten - Treffer zählen, nicht die Kraft; falls Sparring, dann

bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzenttraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)



b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Bankdrücken - 3 Sätze a 10 Wiederholungen**

Alternativ 1: Dips - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

➔ ***Supersatz: Langhantel Rudern - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 3 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 8 von 8, Tag 1 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. Techniktraining (30 Min.)

10 Runden a 2 Min. Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Prätzenttraining, dann



realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kniebeuge - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Goblet Squat mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Bulgarische Kniebeuge - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Windshield Whiper - 3 Sätze a 4-12 Wiederholungen** (falls zu schwierig, kann es auch mit Knie angezogen ausgeführt werden oder aus der durchhängenden Position mit den Beinen von einer Seite in Richtung Mitte der Stange und auf der anderen Seite wieder runter (bogenförmig); Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

Alternativ 1: seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 3 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 8 von 8, Tag 2 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. Techniktraining (30 Min.)

5 Runden a 2 Min. lockeres Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am

Sandsack, Dummy oder an Pratzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; auf

Genauigkeit und Schnelligkeit achten - Treffer zählen, nicht die Kraft; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung



an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzentraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Push Press - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: **Langhantel Schulterdrücken - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 2: **Bein erhöhte Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen**

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Beine weiter erhöhen; wenn man weniger als 8 Wiederholungen schafft, Beine weniger bis gar nicht erhöhen)

➔ ***Supersatz: Klimmzüge - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen** (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 1: **Diagonales Superman Arm- und Beinheben - 3 Sätze a 1-2 Minuten** (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 8 von 8, Tag 3 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. **Aufwärmen (5-10 Min.)**

2. **Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)**

3. **Training**

a. **Techniktraining (30 Min.)**

10 Runden a 2 Min. Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am Sandsack, Dummy oder an Prätzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; falls Sparring, dann bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung)



an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzentraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Plyobox Jump - 10 Sätze a 2 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; Höhe so einstellen, dass sie fordern ist aber alle 10 Sätze damit geschafft werden können - nicht vor höheren Höhen fürchten, oft ist es Angst die einen von der eigentlichen Sprungleistung abhält)

Alternativ 1: High Jumps (Strecksprünge) - 10 Sätze a 2 Wiederholungen (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Kreuzheben - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Sumo Kreuzheben mit Zusatzgewicht - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen

Alternativ 2: Einbeiniges Diagonales Kreuzheben - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen pro Seite (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht in den Händen halten)

➔ *Supersatz: **Windshield Whipper - 3 Sätze a 4-12 Wiederholungen** (falls zu schwierig, kann es auch mit Knie angezogen ausgeführt werden oder aus der durchhängenden Position mit den Beinen von einer Seite in Richtung Mitte der Stange und auf der anderen Seite wieder runter (bogenförmig); Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel)

Alternativ 1: seitliche Unterarmstütze mit Drehung - 3 Sätze a 1-3 Minuten pro Seite (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; Steigerung der Intensität durch Zusatzgewicht in der Hand möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)
-> **30 Sek. Pause**
2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)
-> **30 Sek. Pause**
3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**
-> **60 Sek. Pause**
... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)

Woche 8 von 8, Tag 4 von 4 (Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen)

Benötigte Zeit: 85 - 115 Min.

1. Aufwärmen (5-10 Min.)

2. Dynamisches Dehnen (5-10 Min.)

3. Training

a. Techniktraining (30 Min.)

5 Runden a 2 Min. lockeres Sparring mit Partner(n) oder realistisches Training am

Sandsack, Dummy oder an Prätzen (1 Min. Pausenzeit zwischen den Runden; auf

Genauigkeit und Schnelligkeit achten - Treffer zählen, nicht die Kraft; falls Sparring, dann



bei Möglichkeit den Sparringspartner hin und wieder wechseln - vermeidet Gewöhnung an das Kampfverhalten des Partners; falls Sandsack-, Dummy- oder Pratzentraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Pratzenhalters ausführen um Reaktion zu verbessern oder Punkte am Sandsack / Dummy einzeichnen um Präzision zu verbessern (einzelne, möglichst perfekte, schnellstmögliche und gezielte Schläge und Tritte - keine Ausdauer, sondern Perfektion ist gefragt!)

b. Krafttraining (15-30 Min.)

1. **Gesprungene Liegestütze - 10 Sätze a 3 Wiederholungen** (exakt 1 Min. Pause zwischen den Sätzen; maximal hoch springen)

2. **Langhantel Bankdrücken - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Dips - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden; wenn man weniger als 4 Wiederholungen schafft, unterstützende Widerstandsbänder verwenden)

Alternativ 2: Liegestütze - 3 Sätze a 8-12 Wiederholungen (Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 10 Wiederholungen schafft, Zusatzgewicht verwenden oder gesprungene Liegestütze machen; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, Knie auf den Boden ablegen)

➔ *Supersatz: **Langhantel Rudern - 3 Sätze a 8 Wiederholungen**

Alternativ 1: Körpergewicht Rudern - 3 Sätze a 6-12 Wiederholungen

(Wiederholungsbereich richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; wenn man mehr als 12 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Boden verändern; wenn man weniger als 6 Wiederholungen schafft, falls möglich Griffvorrichtung in Richtung Decke verändern)

Alternativ 2: Oberkörperheben mit Fliegenden - 3 Sätze a 1-2 Minuten (Zeit richtet sich nach dem eigenen Fitnesslevel; falls zu einfach, Steigerung durch verlängern der Zeit möglich)

c. Ausdauertraining (20 Min.)

HIIT Zirkel (3x wiederholen):

1. **60 Sek. schnelles Seilspringen** (wenn möglich Double-Unders)

-> **30 Sek. Pause**

2. **60 Sek. Russian Twist** (bei Versagen V-Sitz Position ohne Gegenstand halten)

-> **30 Sek. Pause**

3. **60 Sek. schnelles abwechselndes Knieheben**

-> **60 Sek. Pause**

... wiederholen

4. Statisches Dehnen (10-15 Min.)



Schlusswort

Dieser Trainingsplan ist auf kein Individuum ausgelegt. Es macht den Trainingsplan zwar allgemeintauglich und anhand verschiedener Möglichkeiten auch etwas auf einen selbst einstellbar, doch ersetzt dies keinen Trainingsplan der durch persönliches Coaching und Absprache exakt auf ein Individuum zugeschnitten wurde. Falls dieser Bedarf nach einem individuellen Trainingsprogramm besteht, so kann man sich bei uns unter coaching@fightstop.de melden um noch mehr aus seinem Training herauszuholen.

Dennoch bedeutet dies nicht, dass man mit einem allgemeinen Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen keine Trainingsfortschritte erzielen kann. Ganz im Gegenteil, der *Fightstop 8-Wochen Basic Trainingsplan für Kickboxen und Muay Thai / Thaiboxen* ist ein sehr durchdachtes, strukturiertes und aufeinander aufbauendes Trainingsprogramm, das eine Verbesserung der Leistung in allen für das Kämpfen essentiellen Aspekte anstrebt und somit Kickboxer, sowie Thaiboxer optimal fördert. Dieser kostenlose Trainingsplan ist mit Herzblut für all die Kampfsportler, Kickboxer und Thaiboxer entwickelt worden, die ihr Training auf eine höhere, strukturiertere und professionellere Ebene heben möchten. Und all das kostenfrei. Wir hoffen, dass dieser Trainingsplan euch zu neuen Fortschritten verhilft.

Weitere Trainingsmethoden inklusive Beispiele von Mustertrainingspläne findest du in [diesem Blogartikel](#) über "[Schnellkrafttraining für mehr Schlagkraft und Trittkraft im Kampfsport](#)" und in [diesem Blogartikel](#) über "[Schlagkraft erhöhen: Der schnellste Weg zu enormer Schlagkraft!](#)".

Manchmal sind es kleine Vorteile, die einen Kampf entscheiden. Benötigst du noch Kampfsportequipment auf das du zählen kannst? Dann schau dir unser Sortiment von getesteter [Kampfsportbekleidung](#) und [Kampfsportrüstung](#) an und überzeug dich selbst von der Qualität!

Fragen an info@fightstop.de mailen und veröffentlichte Trainingseinheiten und Trainingserfolge gerne mit uns verlinken! Instagram: [@fightstop.de](#)

Keep Fighting! - Feedback ist erwünscht!

Mit sportlichen Grüßen,
Dein Fightstop Team