



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 Prätzen (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 Prätzen (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 Prätzenhalters 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 Pratenhalters 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 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 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 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 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 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 Pratenhalters 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 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 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 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 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 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 Prätzenttraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)

15 Min. Schläge und Kicks auf Befehl des Prätzenhalters 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 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 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 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 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 Pratzenttraining, dann realistisches Training im Sinne von Ausweichbewegungen, kontern, Kombinationen, sowie offensives und defensives Kampfverhalten einbauen)



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!)

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 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 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 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 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!)

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.)