

Technik	Dauer (sek)	Art
Gyaku Tsuki rechts	30	
Pause	30	
Gyaku Tsuki links	30	
Pause	30	
Oi Tsuki rechts	30	
Pause	30	
Oi Tsuki links	30	
Pause	30	
Planke	30	Core
Pause	30	
Uchi Uke links (rückwärts), Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki	30	
Pause	30	
Uchi Uke rechts (rückwärts), Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki	30	
Pause	30	
Mae Geri rechts / hinten absetzen Gyaku Tsuki	30	
Pause	30	
Mae Geri links / hinten absetzen Gyaku Tsuki	30	
Pause	30	
Crunch	30	Core
Pause	30	
Oi Tsuki rechts vor / Uchi Uke (rückwärts), Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki / Mae Geri / hinten absetzen Gyaku Tsuki	30	
Pause	30	
Oi Tsuki links vor / Uchi Uke (rückwärts), Kizami Tsuki / Gyaku Tsuki / Mae Geri / hinten absetzen Gyaku Tsuki	30	
Grosse Pause	120	
Wiederholung	690	
<b>Summe</b>	<b>25</b>	<b>Minuten</b>