

## Zirkeltraining goes Karate-Do

Liebe Freunde!

Hier haben wir noch ein paar Hintergrundinformationen zu dem neuen Online-Training sonntags ab 11:00 Uhr.

- Kurzes Aufwärmprogramm, Dauer ca. 5-7 Minuten
- Erste Runde: mittlere Belastung.  
12 aufeinander folgende Zyklen. Ein Zyklus besteht aus 30 Sekunden Übung und 30 Sekunden Pause.
- Bis auf zwei Ausnahmen bestehen die Übungen aus Karatetechniken, basierend auf dem BlackBelt-Powerblock:
  - ➔ Vorwärts Oi Tsuki
  - ➔ Rückwärts Uchi Uke / Kizami Zuki / Gyaku Tsuki
  - ➔ Vorwärts Mae Geri (hinten absetzen) / Gyaku Tsuki
- Die oben genannten zwei Ausnahmen sind Core-Übungen.
- Nach Ende der ersten Runde Pause von 90 Sekunden
- Zweite Runde: Ablauf und Länge identisch mit der ersten Runde, jedoch jetzt mit maximaler Belastung.
- Fokus des Trainings liegt ausschließlich auf der Steuerung der Belastung, vor allem auf der Intensität der zweiten Runde, die möglichst maximal sein soll.