

## HIIT Training mit oder ohne KENDO „High Intensity Interval Training“ (tabata)

Eine variable Übung, für Sport-Anfänger bis zu Kader-Kämpfern

(20 Sek. pro Übung + 10 Sek. Pause) x 8 Sets = 4 MIN  
Jeden Tag 4 Minuten.

Man kann das Programm auf dem Katana-Heftchen aufschreiben ;)

*Ein BEISPIEL vom japanischen Kendo-Meister:*

<https://youtu.be/ium1S2el8kU>

Kombinierbar mit:

- Shomen Suburi
- Suburi auf einem Knie
- Suburi mit „breiten Beinen“
- Suburi mit Koshiwari
- Hayasuburi
- Jump Suburi
- Verschiedene Fußarbeit
- (Auf der Stelle) rennen
- Core Training Programm (leicht bis schwer, je nach Kondition)

Kreativ kombinieren je Kondition (langsam anfangen!)

*Hinweis vom Bundestrainer:*

Jede Übung so schnell wie man kann und richtig mit Vollkraft!

Und wir sehen uns alle ganz fit wieder nach den Sommerferien im Training 🏹🏹🏹  
Aber auch neben dem Kendotraining weitermachen 🤝 um fit zu bleiben!