

# Trainingsplan Boxen – Beispielwoche für Anfänger

3 Einheiten à 60 Minuten · 4 Wochen Progression · Technik vor Tempo, Tempo vor Härte

| TAG        | SCHWERPUNKT            | AUFBAU (60 MINUTEN)                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Technik & Grundschläge | 10' Aufwärmen (Seilspringen, Mobilisation Schulter/Hüfte) · 3×3' Schattenboxen (Stand, Jab, Cross) · 15' Technikarbeit Jab/Cross vor dem Spiegel · 3×2' Sackarbeit locker · 10' Core (Plank, Russian Twists) |
| Dienstag   | Pause                  | Aktive Erholung: Spazieren, lockeres Dehnen                                                                                                                                                                  |
| Mittwoch   | Beinarbeit & Meiden    | 10' Aufwärmen (Seil, Lauf-ABC) · 15' Fußarbeits-Drills (Vor/Zurück, Seitschritte, Winkel) · 3×3' Schattenboxen mit Fokus Meidbewegungen · 3×2' Sackarbeit mit Bewegung um den Sack · 5' Dehnen               |
| Donnerstag | Pause                  | Optional: 20–30' lockeres Ausdauertraining                                                                                                                                                                   |
| Freitag    | Kombinationen          | 10' Aufwärmen · 4×2' Kombinationen am Sack (1-2, 1-1-2, 1-2-3) · 15' Pratzen- oder Partnerarbeit (falls möglich) · 2×3' Schattenboxen locker als Abschluss · 10' Core                                        |
| Wochenende | Regeneration           | Mindestens ein kompletter Ruhetag – hier passiert der Fortschritt                                                                                                                                            |

## PROGRESSION ÜBER 4 WOCHEN

- Woche 1–2:** Technik sauber vor schnell. Alle Runden bei ca. 60–70 % Intensität, Fokus auf Stand und Deckung.
- Woche 3:** Je eine Runde mehr bei Schattenboxen und Sackarbeit, Tempo moderat steigern.
- Woche 4:** Intensität am Sack erhöhen, längere Kombinationen, Pratzenarbeit ausbauen.
- Danach:** Einstieg in technisches Sparring – nur unter Aufsicht eines Coaches.

## GRUNDREGELN

- Nach jedem Schlag zurück in die Deckung – von der ersten Runde an.
- Bandagen bei jeder Sackarbeit, Handschuhe ab mittlerer Intensität.
- Atmung: ausatmen beim Schlag, nie die Luft anhalten.
- Schmerz im Handgelenk oder in der Schulter = Technik prüfen, nicht durchbeißen.
- Filme dein Schattenboxen einmal pro Woche – du siehst mehr, als du fühlst.