

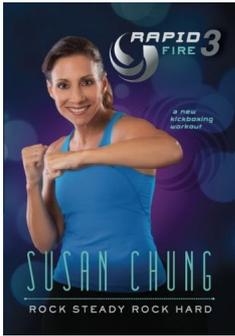
# Susan Chung: Rapid Fire 3

Written by Christin

Monday, 08 August 2016 09:00 - Last Updated Tuesday, 29 November 2016 17:44

---

sorry, translation is coming soon



DVD



Sprache:

Englisch

Dauer:

64,5 Min.

Art:

Ausdauer Kickboxen/Ganzkörper

Warm up:

5,5 Min.

Workout:

53 Min.

Tabata:

5 Min.

Kurzhanteln + Bauch

19 Min.

Cool Down

7 Min.

**benötigte Hilfsmittel:**

Bonus: Boxsack

ca. 15 Min.

Kurzhanteln

**Effektivität:**



Optional: Gewichtsmanschetten

Boxhandschuhe **Ableitung:**



## Susan Chung: Rapid Fire 3

Written by Christin

Monday, 08 August 2016 09:00 - Last Updated Tuesday, 29 November 2016 17:44

---



**Motivation:**



[hier erhältlich plus Trailer](#)

Auf Susan Chung bin ich zufällig gestoßen, darüber bin ich sehr froh. Sie ist eine tolle Trainerin, sympathisch, motivierend und tough, außerdem leitet sie sehr gut an.

Susan Chung arbeitet mit insgesamt 4 weiteren Kollegen zusammen. Es wird in 3 verschiedenen Level trainiert. 1 Mitstreiterin (Kitty) zeigt die leichteste, ein anderer (Chris) die schwerste und Susan mit den beiden anderen die mittlere Variante.

Es ist ein temporeiches Workout, bei dem man ordentlich ins Schwitzen kommt und der Puls in die Höhe geht. Es beginnt mit verschiedenen Box/Kickboxkombinationen. Susan fängt erst mit einfachen Bewegungen an und wird dann immer etwas intensiver, dadurch sind die Combos sehr leicht zu lernen.

Danach folgt ein 5 minütiges Tabata. Es ist anstrengend, bringt etwas, aber powerd einen nicht so aus, wie man es normalerweise vom Tabata kennt. Es erfolgen 4 Durchgänge à 20 Sekunden mit jeweils 10 Sekunden Pause auf der rechten Körperseite und dann das Gleiche nochmal auf der linken Seite. (in der Luft ausgeführte Hampelmänner, gesprungene Squats etc. dieses teilweise kombiniert mit Kickelementen )

Danach schließt sich das 19 minütige Kraft- und Bauchtraining an. Hier muß man für sich entscheiden, welche Gewichte man einsetzen will und kann. Susan selbst arbeitet mit 7 kg Gewichten, Chris mit 10 kg und die anderen 3 mit 5 kg. Alle großen Muskeln werden dabei trainiert, und was ich persönlich gut finde ist, dass sie mehrere Übungen miteinander kombiniert. Ich selbst setze verschieden schwere Kurzhanteln ein, da ich bei den Schulterübungen etwas schwächel und 7 kg für mich zu schwer sind.

## Susan Chung: Rapid Fire 3

Written by Christin

Monday, 08 August 2016 09:00 - Last Updated Tuesday, 29 November 2016 17:44

---

Das anschließende Bauchtraining ist abwechslungsreich und fordernd.

Natürlich kann man in 19 Minuten kein allzu anstrengendes Krafttraining erwarten. Man kann es sich aber anstrengender gestalten, indem man einfach schwerere Gewichte nimmt. Allein aber die Kombination, erst Kickboxen, dann Tabata und zum Schluß Krafttraining ist super und auch super anstrengend.

Wer immer noch nicht genug hat kann sich ca. 15 Minuten am Boxsack austoben.

Tolle DVD. 

