

# HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING HIIT

## WORKOUT 1



## HINWEISE ZUM TRAINING

- HIIT max. alle 2 Tage
- Quäl dich ein wenig!  
Wir empfehlen eine Trainingsintensität von 85 - 90 %!
- Achte auf eine korrekte Ausführung!

## ZIEL

Steigere nach und nach das **Gesamtempo** deines Workouts und damit deine **Leistungsfähigkeit!**

## TIPP

Dokumentiere deine erreichten Trainingszeiten!



# WORKOUT 1 (ca. 40 Min)

## WARM UP

ca. 4:30 Min.

- 30 Skipping Jumps
- 30 Jumping Jacks
- 10 Armrotation vorwärts
- 10 Armrotation rückwärts
- 10 Squats
- 14 Lunges
- 10 Burpees
- 10 Hip Raises

## INTERVALL

3 Runden moderat  
ca. 10 Min.

- 10 Sprawls
- 20 Squats
- 30 High Knees
- 20 Lunges
- 30 Sek. Pause

## CHALLENGE

3 Runden intensiv  
ca. 20 Min.

- 20 Burpees
- 40 Butterfly Situps
- 10 Push Ups
- 15 Superman
- 50 Jumping Jacks
- 10 Sek. Pause

## COOL DOWN

5 Min. 30 Sek.

- 30 Sek. Toes Reach
- 30 Sek. Oberschenkeldehnung (links)
- 30 Sek. Oberschenkeldehnung (rechts)
- 60 Sek. Grätschsitz
- 60 Sek. Butterfly-Sitz
- 30 Sek. Brustmuskeldehnung (links)
- 30 Sek. Brustmuskeldehnung (rechts)
- 30 Sek. Trizepsdehnung (links)
- 30 Sek. Trizepsdehnung (rechts)



# SKIPPING JUMPS

30 Wdh.



**WARM UP**

Skipping Jumps



# JUMPING JACKS

30 Wdh.



**WARM UP**

Jumping Jacks



# ARMROTATION



10 Wdh.



**WARM UP**

Armrotation vorwärts & rückwärts



# SQUATS

10 Wdh.



**WARM UP**

Squats



# LUNGES

14 Wdh.



**WARM UP**

Lunges



# BURPEES

10 Wdh.



**WARM UP**

Burpees



10 Wdh.



**WARM UP**

Hip Raises



# SPRAWLS



**INTERVALL**

Sprawls



# SQUATS

20 Wdh.



**INTERVALL**

Squats



# HIGH KNEES

30 Wdh.



**INTERVALL**

High Knees



# LUNGES

20 Wdh.



**INTERVALL**

Lunges



# BURPEES

20 Wdh.



**CHALLENGE**

Burpees



40 Wdh.



**CHALLENGE**

Butterfly Situps



10 Wdh.





15 Wdh.



**CHALLENGE** Superman



# JUMPING JACKS

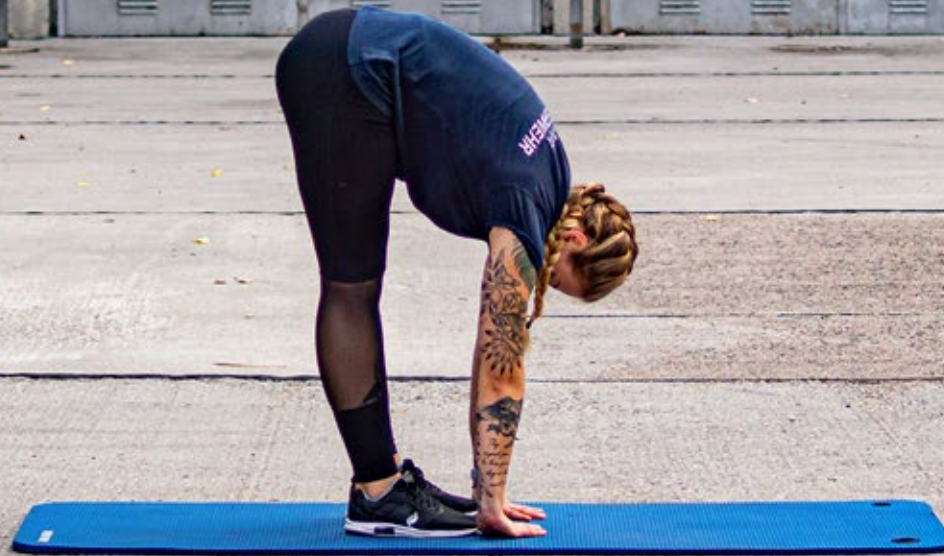
50 Wdh.



**CHALLENGE**

Jumping Jacks







# OBERSCHENKELDEHNUNG



**COOL DOWN** Oberschenkeldehnung links & rechts





**COOL DOWN** Grätschsitz





**COOL DOWN** Butterfly-Sitz



# BRUSTMUSKELDEHNUNG



**COOL DOWN** Brustmuskeldéhnung links & rechts



# TRIZEPSDEHNUNG



**COOL DOWN** Trizepsdehnung links & rechts