HIIT Trainingsplan für Fortgeschrittene

FITZUHAUSE

Übung	Sätze	Wdh
6-Schritte-Burpees	2	45 Sekunden
Der Bergsteiger	2	45 Sekunden
Squats mit Sprüngen	2	45 Sekunden
Superman	2	45 Sekunden
Hampelmann	2	45 Sekunden

Hinweise zur Ausführung:

6-Schritte-Burpees:
Burpees sind eine Übung, die alle wichtigen Muskeln deines Körpers umfasst und zum Brennen bringen wird. Durch eine schnelle Ausführung bringst du deinen Herzschlag auf neue Höhenflüge und lässt deine Kalorien schnell verschwinden.

Ausführung:

- ❏ -Schritt 1: Begib dich aus dem Stand in die Kniebeugenposition und lege dabei deine Hände auf dem Boden ab.
- ❏ -Schritt 2: Bringe nun durch einen Sprung deine Beine nach hinten während deine Hände weiterhin den Boden berühren. Halte in dieser Position den Rücken gerade.
- ❏ -Schritt 3: Mache nun eine Liegestütze, indem du deine Arme beugst und deinen Rücken dabei gerade lässt.
- ❏ -Schritt 4: Drücke dich aus den Armen und der Brust nach oben, bis du wieder in der Liegestützeposition bist.
- ❏ -Schritt 5: Bringe deine Beine durch einen Sprung wieder in die Position, die du nach Schritt 2 hattest (Kniebeuge mit Händen auf dem Boden)
- ❏ -Schritt 6: Drücke dich mit deinen Beinen so stark nach oben, dass du einen kleinen Sprung machst.

Worauf musst du achten?

- ❏ - Taste dich langsam an die Übung heran. Beim Sprung in den Liegestütz musst du dir sicher sein, dass du deinen Körper und deine Beine halten kannst.
- ❏ - Achte trotz schneller Geschwindigkeit auf eine gute Ausführung.
- ❏ - Falls dir diese Übung zu schwer sein sollte, kannst du statt einer normalen Liegestütze auch die Knie auf dem Boden ablegen.

→ 2 Sätze à 45 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen

Der Bergsteiger:

Der Bergsteiger ist eine hervorragende Übung für die Beine und deinen Core Bereich (dein Bauch und dein Rücken). Zudem werden auch die Arme trainiert und deine Koordination und Stabilität verbessert.

Ausführung:

- ❏ -Begib dich in die Liegestützposition
- ❏ - Ziehe nun von dieser Position aus abwechselnd das rechte Bein in Richtung linker Schulter und das linke Bein in Richtung rechter Schulter. Wie bei einem Sprint versuchst du deine Beine schnell zu

bewegen, bringe dabei aber deine Beine möglichst weit nach vorne.

Worauf musst du achten?

- ❏ - Deine Hände sollten unter deinen Schultern sein, die Griffposition ist ein wenig breiter als Schulterbreit.
- ❏ - Achte trotz schneller Geschwindigkeit auf eine gute Ausführung, wenn du dein Knie gegen deinen Oberschenkel schlägst, bekommst du ansonsten einen Pferdekuss als Andenken für dein HIIT Workout.
- ❏ -Halte deinen Nacken gerade und deinen Blick nach vorne gerichtet. Wenn du deinen Kopf zu weit nach hinten neigst, kannst du dich mit dem Knie treffen und das ist nicht gerade angenehm.

→ 2 Sätze à 45 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen

Squats mit Sprüngen:
Squats sind nach wie vor die beste Übung für alle Geschlechter. Egal, ob du nun einen durchtrainierten Po haben willst, oder ob du in deinen Beinen mehr Muskeln aufbauen möchtest. Also Shut up and Squat!

Ausführung:

- ❏ Aus dem Stand beugst du die Knie und hältst dabei den Rücken gerade. Deine Knie sollten hinter den Zehenspitzen bleiben und die Knie nicht nach innen abknicken.
- ❏ Gehe so tief du kannst.
- ❏ Halte diese Position für zwei Sekunden für mehr Brennen in den Muskeln.
- ❏ Drücke dich nun mit Kraft nach oben und springe ab.
- ❏ Lande flüssig in der Ausgangsstellung und mache direkt die nächste Kniebeuge.

Worauf musst du achten?

- ❏ - Taste dich langsam an die Übung heran. Bevor du mit dem schnelleren Ablauf beginnst, sollte die Übung richtig ausgeführt

werden. Achte darauf, dass deine Knie nicht nach innen abknicken und dass dein Rücken stets gerade bleibt.

→ 2 Sätze à 45 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Superman:
Der Superman bringt deine Core Bereich auf Vordermann und hilft dir dabei, bald wie ein Superheld auszusehen. Neben deinem Core Bereich und deinen Beinen werden auch deine Schultern trainiert, die im Alltag leider häufig vergessen werden. Auch der untere Rückenbereich wird nur selten belastet.

Eine optimale HIIT Übung zur Vorbeugung von Hexenschuss und zum Aufbau von Muskeln und Abbau von Fett.

Ausführung:

- ❏ Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme und Beine aus.
- ❏ Hebe Arme und Beine vom Boden an.
- ❏ Bewege nun das linke Bein und den rechten Arm bzw. das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig auf und ab.
- ❏ Halte die Übung 45 Sekunden durch.

Worauf musst du achten?

- ❏ Falls du nicht mehr kannst, kannst du deine Arme näher an deinen Core Bereich heranziehen, indem du sie beugst. Wenn dir die Übung zu leicht ist, kannst du dir kleine Gewichte an die Füße und Hände hängen (diese Gewichtsbänder findest du schnell im Internet).

→ 2 Sätze à 45 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Jumping Jacks (Hampelmänner)
Jumping Jacks sind nicht ohne Grund in vielen Sportkursen die bewährteste Aufwärmübung. Diese HIIT Übung bringt deinen gesamten Körper in Schwung und deine Kalorien zum Schmelzen. Nachts bringt

dir diese Übung aber vielleicht ein paar anregende Gespräche mit deinem Nachbarn ein- die verbrennen dann extra Kalorien!

Ausführung:

- ❏ Stelle dich in breitem Stand auf und hebe deine Arme über den Kopf.
- ❏ Springe nun nach oben und schließe in der Luft deine Beine und führe deine Arme in einer kreisförmigen Bewegung zu deinem Körper.
- ❏ Kehre beim nächsten Sprung wieder in die Ausgangslage zurück und wiederhole die Bewegung anschließend.

Worauf musst du achten?

- ❏ Achte auf jeden Fall darauf, dass du genug Platz zur Decke und vor allem der nächsten Lampe hast. Ich habe nicht nur einmal eine Lampe bei einer solchen Übung zerstört ;)
- ❏ Nach wenigen Wiederholungen kommst du von selbst in den richtigen Rhythmus, lasse dir also ein wenig Zeit, die Übung kennenzulernen.
- ❏ Wenn dir die Übung zu einfach ist, kannst du auch hier zusätzliche Gewichte an den Knöcheln und den Handgelenken befestigen.

→ 2 Sätze à 45 Sekunden mit 1 ½ Minuten Pause zwischen den Sätzen.