

HIIT-Trainingsplan:

1. Aufwärmen (5-10 Minuten):

- Leichtes Cardio wie Joggen in der Stelle, Jumping Jacks oder Seilspringen.
- Dynamisches Stretching für alle Hauptmuskelgruppen.

2. HIIT-Training:

Runde 1: Cardio-Intervalle

- 30 Sekunden Sprint oder Burpees
- 30 Sekunden leichtes Joggen oder Gehen (aktive Erholung) *Wiederhole dies für 5 Minuten*

Runde 2: Bodyweight-Übungen

- 40 Sekunden Kniebeugen
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Liegestütze
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Ausfallschritte
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Mountain Climbers
- 20 Sekunden Pause *Wiederhole dies für 5 Minuten*

Runde 3: Cardio-Intervalle

- 30 Sekunden Sprint oder Burpees
- 30 Sekunden leichtes Joggen oder Gehen (aktive Erholung) *Wiederhole dies für 5 Minuten*

Max Koenig

Runde 4: Core-Training

- 40 Sekunden Planks
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Fahrrad-Crunches
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Beinheben
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Russian Twists
- 20 Sekunden Pause *Wiederhole dies für 5 Minuten*

3. Cool Down (5-10 Minuten):

- Gehen oder langsames Joggen, um die Herzfrequenz zu senken.
- Statisches Stretching für alle Hauptmuskelgruppen.

Hinweise:

- Passe die Intervalllängen und Übungen an dein Fitnesslevel an. Anfänger können mit längeren Erholungsphasen beginnen und die Intensität schrittweise steigern.
- Die Gesamtdauer des HIIT-Trainings beträgt etwa 30-40 Minuten.
- Führe das Training 2-3 Mal pro Woche durch, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Kombiniere HIIT mit einer ausgewogenen Ernährung, um deine Fitnessziele zu unterstützen.
- Höre auf deinen Körper und pausiere, wenn du Schmerzen oder Unwohlsein verspürst.

Max Koenig