

HIIT Trainingsplan

Abnehmen und richtig in Form kommen mit diesem HIIT Training!

HIIT bedeutet „High Intensity Interval Training“. Und wie der Name schon sagt - hier geht es nicht zimperlich zu! Die Trainings sind zeitsparend, knackig und - sehr intensiv.

Bitte unbedingt sicherstellen, dass die Übungen technisch korrekt beherrscht werden.

Vor jedem Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen, die Gelenke mobilisieren und lockern.

Die Übungen:

Folgende Übungen werden in diesem Training hintereinander ausgeführt:

1. Kettlebell Swing beidarmig
2. Kniebeuge
3. Hampelmann
4. Bergsteiger
5. Liegestütz
6. Kettlebell Rudern
7. Jumping Lunges

Falls Du keine Kettlebell zur Hand hast, tausche

- Kettlebell Swings gegen Burpees
- Kettlebell Rudern gegen die Übung "Superman"

Die Übungen werden dabei auf Zeit ausgeführt:

1. Durchgang: 10 sek. Belastung / 10 sek. Pause
2. Durchgang: 20 sek. Belastung / 20 sek. Pause
3. Durchgang: 30 sek. Belastung / 30 sek. Pause
4. Durchgang: 40 sek. Belastung / 40 sek. Pause

Danach ist das Training beendet!

Also zum Mitschreiben:

10 Sekunden Kettlebell Swings
10 Sekunden Pause
10 Sekunden Kniebeuge
10 Sekunden Pause
10 Sekunden Hampelmann
10 Sekunden Pause

usw... bis zur Übung Jumping Lunges

Nach 10 Sekunden Pause folgt Durchgang 2:

20 Sekunden Kettlebell Swings
20 Sekunden Pause
20 Sekunden Kniebeuge

usw. bis zur Übung Jumping Lunges

Nach 20 Sekunden Pause folgt Durchgang 3:

30 Sekunden Kettlebell Swings
30 Sekunden Pause

usw...

TIPP: Das **komplette Workout mit allen Übungen** gibt es auf **Youtube zum Mitmachen:**

[Hier der Link zum YouTube-Video](#)

[Allgemeine Tipps zum Training](#)

Wie lange trainieren?

Eine Trainingseinheit sollte inklusive Aufwärmen etwa 30 Minuten dauern. Vor jedem Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen, lockern und mobilisieren. Für das Training eine ungestörte Atmosphäre schaffen, gute Musik auflegen und anfangen!

Wie oft pro Woche trainieren?

Zwei bis drei konzentrierte, knackige Kraft-Trainings pro Woche sind ein guter Anhaltspunkt für eine gute Fitness und eine schlanke, durchtrainierte Figur.

Denn: mehr Training bringt nicht immer auch die besseren Ergebnisse. Das Geheimnis für den Fitness-Erfolg heißt **Anfangen und langfristig dran bleiben!**

Wann trainieren?

Die beste Uhrzeit für das Training gibt es nicht. Trainiere dann, wann es für Dich am besten passt. Vor der Arbeit zu Hause, abends nach der Arbeit, in der Mittagspause. **Die beste Trainingszeit ist eindeutig die, zu der Du das Training auch tatsächlich machst!**

Wichtig ist es, eine **Regelmäßigkeit** und **Verbindlichkeit** zu schaffen. Und voraus zu planen: Die gepackte Sporttasche gleich im Kofferraum dabei zu haben. Oder den Wecker konsequent dreimal pro Woche eine Stunde früher zu stellen, um direkt vor der Arbeit das Training abzuhaken.

Was gibt es noch zu beachten?

Ganz wichtig: Achte auf Deinen Körper. Wenn Du merkst, dass das Training nicht gut tut, der Körper weh tut oder Dir schwindelig wird, unbedingt das Training abbrechen. Entweder ist die Übungstechnik mangelhaft, oder das Training zu intensiv.

Grundsätzlich gilt: Nach jedem Training solltest Du Dich **gut fühlen!** Kaputt und erschöpft? Ja, natürlich! Muskelkater? Klar, gehört dazu!

Dennoch sollte nach jedem Training ein gutes, zufriedenes, Gefühl da sein - Du hast Deinen Körper komplett durchblutet, gefordert, durchbewegt, die Muskeln richtig erschöpft und alles gegeben - perfekt! Genieß es!

Viel Erfolg beim Training!
Bär