

Intervalltraining oder auch HIT/HIIT genannt wird mit den Worten „kurz, intensiv, selten“ beschrieben. Dabei zeichnen die abwechselnden Belastungs- und Entlastungsphasen die Intervalle aus.

36% mehr Fettabbau, in max. 45 Minuten Training. Erhöhte Regenerationszeit (ca. 48 Stunden) durch „Nachbrenneffekt“.

Intervallbeispiel:

3-4 Runden im 30/30 Intervall – Reihenfolge (1-6 nacheinander, dann nächste Runde). Für die Intervalle kann ich die App „Gymboss“ empfehlen.

Steigerung: 30/30 beende alle Sätze einer Übung z.B. 3 x Übung1, dann 3 x Übung2 usw. oder 40/20 Intervall Reihenfolge, dann auch hier beende alle Sätze einer Übung.

1. Kniebeuge
2. Unterarmstütz
3. Beckenheben
4. Crunch
5. Liegestütz
6. Reverse Flys im Stehen



WICHTIG: Vor dem Sport/den Übungen immer ausreichend (min. 5 min.) aufwärmen!
Für Sportlerfahrende geeignet, Übungen sollten bekannt sein!

Empfehlung Links - Intervalltraining

Ganzkörper HIT Workout ohne Geräte (17 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=JmHcsX0goAw>

Anfänger HIIT Workout (22,5 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=jUa00O7whXg>

HIIT Workout: Fitness Ganzkörpertraining (20 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=wvgsB2zD5A8>

HIIT Training (19 min.)
https://www.youtube.com/watch?v=pq4jTI04u_A

Viel Spaß wünscht Euch
Melissa