

go sports infotagung

HIIT – High intensity intervall training

Aufwärmen (mit einer Matte und Rolle)

1) Vorbereitung und Aktivierung der Muskeln mit der Black Roll
siehe folgende Seite

<http://blackroll.de/pages/uebungen>

2) Beweglichkeit

- ohne Rolle, im Sitzen, Beine aufgestellt, Drehung im oberen Körper, Knie rechts und links abwechselnd zum Boden
- Rückenlage, ein Bein angewinkelt vor dem andern, Arme beide zunächst zu einer Seite, Arme öffnen, ein Arm bleibt auf dem Boden (10 Wiederholungen)
- ein Bein angewinkelt vor dem Körper, anderes Bein hinter dem Körper im Sitzen, Oberkörper nach vorne beugen (Nase zum Knie), Spannung halten für 2 sek (10 Wiederholungen)
- Rückenlage, ein Bein nach oben, anderes langgestreckt, oberes Bein im Wechsel anwinkeln und Strecken 2 sek halten (10 Wiederholungen)
- Rückenlage, Arme in U-Haltungen, Knie angewinkelt und Arme langsam nach oben bewegen, Kontakt mit Boden beibehalten (10 Wiederholungen)
- Vierfüßlerstand, ein Knie aufgestellt, das andere nach hinten ausgestreckt und ein Viereck malen (8 Wiederholungen pro Seite) Rumpf bleibt ruhig
- Unterarmstütz und Seitstütz halten jeweils 30 sek

3) Dynamische Bewegungen (jeweils 5 pro Seite)

- Ausfallschritt nach hinten und Arme nach oben strecken
- Standwaage, von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, Standbein leicht gebeugt
- vorgebeugte Position, Füße hüftbreit, Arme nach vorne strecken wie ein Y (8-10 Wiederholungen)
- gleiche Position Arme wie ein T zur Seite heben (8-10 Wiederholungen)
- gleiche Position Arme wie ein W nach hinten heben (8-10 Wiederholungen)
- Ausfallschritt nach vorne mit diagonalen Drehung über die Seite die vorne steht
- Beine weit auseinander, Gewicht von Seite zu Seite verlagern
- gestreckte Beine, Hände nach unten laufen lassen in die Liegestützposition und zurück

go sports infotagung

4) Nervale Aktivierung (jeweils 3-5 sek)

- weite Beinstellung, vorgeneigte Position, schnelle kleine Tappings am Boden gleichzeitig
- Tappings abwechselnd
- Füße rein und raus bewegen
- Füße vor und zurück
- Füße in der Drehung

Reaktion: Klatschen auf Kommando (1x, 2x, 3x)

HIIT – Tabata: 20 sec Belastung, 10 sec Pause (8 Stationen, gesamt 4 min Belastung mit 2 min Pause)

- 1) Splitkniebeuge, hinteres Bein angewinkelt auf Bank
leichtere Variante: normale Kniebeuge
- 2) Rudern am TRX oder ähnliches
- 3) Sprünge auf einer Weichbodenmatte
- 4) Rückenlage, Gesäß nach oben in eine gerade Linie, abwechselnd ein Bein nach oben strecken
- 5) Ausfallschritt in der Fortbewegung
- 6) Koordinationsleiter vorwärts durchtippeln
- 7) Liegestütz auf dem Kasten
schwere Variante: Liegestütz mit Beinen auf dem Kasten
- 8) Sitz auf der Matte, Beine angewinkelt und den Medizinball von Seite zu Seite
- 9) Seitstütz auf der Matte, abwechselnd von Seite zu Seite öffnen

Variationen für die Stationen

- 1) Sprünge mit beiden Beinen oder Sprünge aus der Schrittstellung
- 2) Rudern am TRX
- 3) Schnelles Laufen auf der Matte oder Burpees
- 4) Seitstütz mit Hüfte heben und senken
- 5) Liegestütz/Vierfüßlerstand vorwärts krabbeln/laufen
- 6) Koordinationsleiter seitwärts jeweils rechts und links durch
- 7) mit dem Rücken zum Kasten, Hände aufstützen, Beine angewinkelt, nach oben und unten bewegen - dips
- 8) Rückenlage, Klappmesser mit Bein abwechselnd und Medizinball
- 9) Bauchlage, Schwimmer (Beine und Arme auf und ab bewegen)