

# HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING HIIT

## WORKOUT 2



## HINWEISE ZUM TRAINING

- HIIT max. alle 2 Tage
- Quäl dich ein wenig!  
Wir empfehlen eine Trainingsintensität von 85 - 90 %!
- Achte auf eine korrekte Ausführung!

## ZIEL

Steigere nach und nach das **Gesamtempo** deines Workouts und damit deine **Leistungsfähigkeit!**

## TIPP

Dokumentiere deine erreichten Trainingszeiten!

# WORKOUT 2 (ca. 32 - 36 Min)

## WARM UP

ca. 4-5 Min.

- 30 Skipping Jumps
- 10 Standing Scales
- 10 Squat Jumps
- 10 Armrotation vorwärts
- 10 Armrotation rückwärts
- 10 Sprawls
- 10 Lunges

## INTERVALL

ca. 24-27 Min.

Alternative Seilspringen: Jumping Jacks

- 1 Min. Seilspringen
- 50 Squats
- 1 Min. Seilspringen
- 40 Butterfly Situps
- 1 Min. Seilspringen
- 20 Pushups
- 1 Min. Seilspringen
- 20 Burpees
- 1 Min. Seilspringen
- 20 Burpees
- 1 Min. Seilspringen
- 20 Pushups
- 1 Min. Seilspringen
- 40 Butterfly Situps
- 1 Min. Seilspringen
- 50 Squats
- 1 Min. Seilspringen

## COOL DOWN

4 Min.

- 30 Sek. Toes Reach
- 30 Sek. Camel Hold
- 60 Sek. Deep Squat Hold
- 30 Sek. Standing Side Strech (links)
- 30 Sek. Standing Side Strech (rechts)
- 30 Sek. Glutes Stretch (links)
- 30 Sek. Glutes Stretch (rechts)

**WARM UP**

30x Skipping Jumps

# SKIPPING JUMPS

30 Wdh.



**WARM UP**

Skipping Jumps

# STANDING SCALES

10 Wdh.



**WARM UP**

Standing Scales

# SQUAT JUMPS

10 Wdh.



**WARM UP**

Squat Jumps

# ARMROTATION



10 Wdh.



**WARM UP**

Armrotation vorwärts & rückwärts

# SPRAWLS

10 Wdh.



WARM UP

Sprawls



# LUNGES

10 Wdh.



**WARM UP**

Lunges

# SQUATS

50 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
50 Wdh. Squats

40 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
40 Wdh. Butterfly Situps

20 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
20 Wdh. Pushups



# BURPEES

20 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
20 Wdh. Burpees

# BURPEES

20 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
20 Wdh. Burpees

20 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
20 Wdh. Push Ups



40 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
40 Wdh. Butterfly Situps



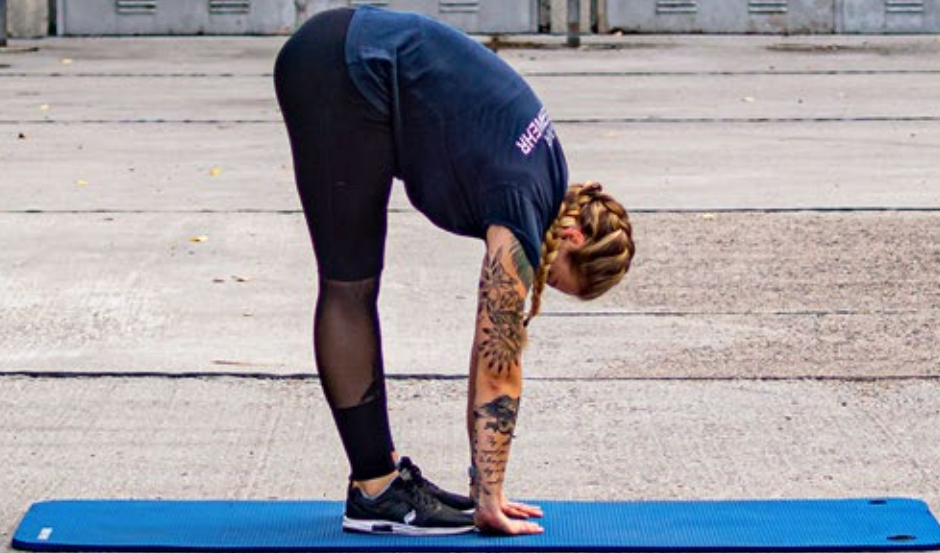
# SQUATS

50 Wdh.



**INTERVALL**

1 Min. Seilspringen  
50 Wdh. Squats





**COOL DOWN** Camel Hold



**COOL DOWN** Deep Squat Hold



**COOL DOWN** Standing Side Strech links & rechts



**COOL DOWN** Glutes Stretch links & rechts