

20/30-MINUTEN-TRAININGSPLAN

HIIT

WOCHE 5

ÜBUNGEN	LÄNGE	ANFÄNGER (20 MIN., 2 WIEDERHOLUNGEN)	FORTGESCHRITTEN (30 MIN., 3 WIEDERHOLUNGEN)
Hampelmänner	60 s		
Half Burpees	40 s		
		Pause 20 s	
Jumping Lunges	40 s		
		Pause 20 s	Pause 20 s
Jumping Squats (Sprungkniebeugen)	40 s		
		Pause 20 s	
Sprinten (!) auf der Stelle	40 s		
		Pause 20 s	Pause 20 s
Mountain Climbers	40 s		
		Pause 20 s	
Plank Jump	40 s		
		Pause 20 s	Pause 20 s
High Knees	40 s		
		Pause 20 s	
Squat & Side Jumpy	40 s		
		Pause 20 s	Pause 20 s
Unterarmstütz	40 s		
		Pause 20 s	Pause 20 s

Half Burpees: *Mache einen Strecksprung und gehe dann in den Armstütz (nicht bis in den Liegestütz).*

Jumping Lunges: *Springende Ausfallsschritte im Wechsel.*

Squat & Side Jumpy: *Gesprungene Kniebeugen abwechselnd nach links und rechts.*

Plank Jump: *Armstütz, mit den Beinen in Richtung der Hände und wieder nach hinten springen.*