

Inhalt

Vorwort.....	9
HIIT.....	11
Die maximale Sauerstoffaufnahme	11
Die Energiebereitstellung.....	15
HIIT und Energiestoffwechsel.....	22
HIIT und Leistungsverbesserung.....	24
Trainingsbereiche	33
Leistungsdiagnostik.....	37
Die Intensität bei HIIT.....	43
HIIT und Regeneration	44
HIIT Programme.....	47
HIIT Periodisierung.....	57
Jahresperiodisierung.....	58
Das polarisierte Trainingsmodell.....	59
Wochenplanung.....	64
Der HIIT-Block.....	66
Regeneration	69
Literatur & Internet.....	71