

DEIN 1-MONATS- PROGRAMM



**WOCHEN FÜR DEIN
NIVEAUGERECHTES
TOP-TRAINING**

HIIT LÄSST SICH GUT KOMBINIEREN

mit anderen Sportarten.
Das sorgt für noch mehr
Dynamik und noch grö-
ßere Trainingseffekte.

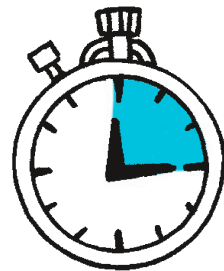
TIPPS FÜR ALLE, DIE SICH MIT ANDEREN MESSEN WOLLEN

– beim Triathlon
oder gar beim IronMan (warum
nicht?)



**DU KANNST DIE ÜBUN-
GEN IN DEINEN ALLTAG
EINBAUEN.** Folge dazu einfach

meinen Tipps und Tricks.



**BELASTUNGSPHASEN
VERLÄNGERN UND
ERHOLUNGSZEITEN
VERKÜRZEN.**

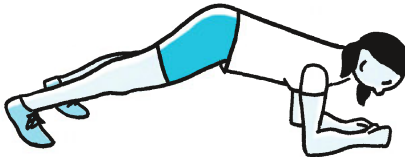
So heißt das Erfolgsgeheimnis!

ERSTE WOCH

Zum Einstieg solltest du den Test auf Seite 6 machen, dir gute Schuhe kaufen und mit Ärztin oder Arzt abklären, ob du für HIIT fit genug bist.

Für die erste Woche empfehle ich drei Workout-Tage und optional eine sportliche Aktivität deiner Wahl. Dabei kannst du die Übungen auch anders kombinieren, das bleibt dir überlassen. Mit der Zeit wirst du Vorlieben entwickeln. Aber pass auf, mir entgeht nichts! Such dir nicht ständig die leichtesten Übungen aus, sondern fordere dich immer wieder selbst mit Übungen heraus, die dir noch nicht so leicht fallen (Fortschrittsgarantie! 😊). Nutze dafür auch die anspruchsvolleren Varianten. Fühlst du dich einmal unwohl oder fallen dir die Workouts schwer, wähle an diesem Tag die leichteren Übungsvarianten.

MONTAG



BAUCHMUSKELN - OBERKÖRPER

12

Liegestütz mit
Schulterberühren

50

Bergsteiger

24

Plank-
Liegestütz

10

Burpees

➔ 4 oder 5 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich nach deinem Testergebnis (siehe Seite 7).

MITTWOCH



UNTERE KÖRPERHÄLTE

20

Split Squat
Jumps

50

Knieheben

15

Jumping Jack

12

Drehsprünge

➔ 4 oder 5 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich nach deinem Testergebnis (siehe Seite 7).

DIENSTAG

SPORT
NACH
WAHL

ODER

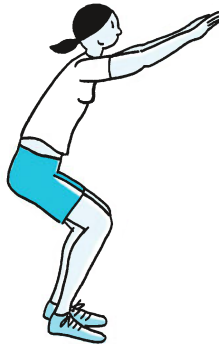
ERHOLUNG

DONNERSTAG



ERHOLUNG

FREITAG



HERZ

12

Hocksprünge

12

Drehsprünge

50

Knieheben

20

Plank mit Öffnen
und Schließen der
Beine

➔ 4 oder 5 Durchgänge.
Die Länge der Erholungspausen
zwischen den Durchgängen
richtet sich nach deinem
Testergebnis (siehe Seite 7).

MEINE FITNESSWOCHE

MONTAG _____

DIENSTAG _____

MITTWOCH _____

DONNERSTAG _____

FREITAG _____

SAMSTAG _____

SONNTAG _____

SONNTAG



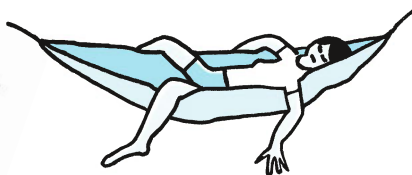
**GEHEN
ODER LAUFEN**

SAMSTAG



**SPORT
NACH WAHL
ODER**

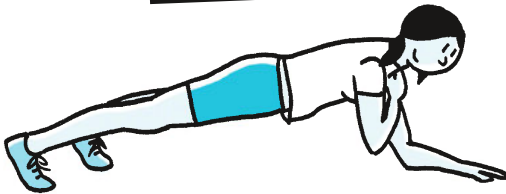
ERHOLUNG



ZWEITE WOCH

Bevor du in die zweite Woche einsteigst, ziehe ein Fazit der ersten Woche. Sei auf jeden Fall stolz auf dich! Was kam dir einfach vor, was war weniger einfach? Welche Übung hat dir Schwierigkeiten bereitet – und konkret in welchem Moment? Lies dir die Übungsbeschreibungen ruhig immer wieder durch, damit du den Ablauf sicher und ohne Verletzungsgefahr beherrschst. In der zweiten Woche wirst du etwas weniger Erholungszeiten haben als in der ersten Woche. Die Anzahl der Übungen ist gegenüber der ersten Woche unverändert, aber die Erholungspausen sind 30 Sekunden kürzer als in Woche eins.

MONTAG



BAUCHMUSKELN – OBERKÖRPER

24

Plank-
Liegestütz

10

Burpees

12

Liegestütz mit
Schulterberühren

50

Bergsteiger

→ 4 oder 5 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich nach deinem Testergebnis (siehe Seite 7).

MITTWOCH



UNTERE KÖRPERHÄLFTE

12

Drehsprünge

15

Jumping Jack

50

Knieheben

20

Split Squat
Jumps

→ 4 oder 5 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich nach deinem Testergebnis (siehe Seite 7).

DIENSTAG

SPORT
NACH
WAHL

ODER

ERHOLUNG

DONNERSTAG



ERHOLUNG

FREITAG



HERZ

20

Plank mit
Öffnen und
Schließen der
Beine

50

Knieheben

12

Drehsprünge

12

Hocksprünge

→ 4 oder 5 Durchgänge.
Die Länge der Erholungspausen
zwischen den Durchgängen
richtet sich an deinem
Testergebnis (siehe Seite 7).

MEINE FITNESSWOCHE

MONTAG _____

DIENSTAG _____

MITTWOCH _____

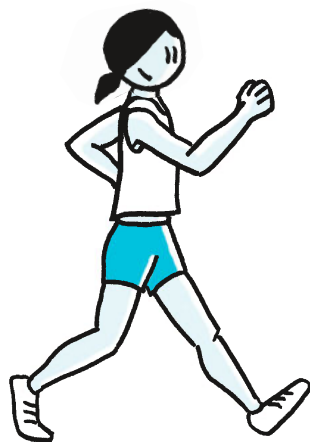
DONNERSTAG _____

FREITAG _____

SAMSTAG _____

SONNTAG _____

SONNTAG



**GEHEN
ODER LAUFEN**

→ Längere Strecke wählen oder
Laufzeit verlängern.

SAMSTAG



**SPORT
NACH WAHL
ODER**

ERHOLUNG





WIE WÄRE ES MIT NOCH MEHR SPORT?

**HIIT LÄSST SICH PRIMA MIT VERSCHIEDENEN
SPORTARTEN KOMBINIEREN. SO KANNST**

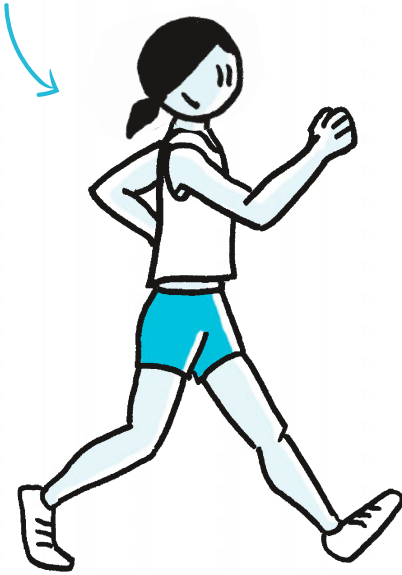


**DU DICH GLEICH IN MEHREREN
DISZIPLINEN HERAUSFORDERN.**



LAUFEN

Beim Laufen entwickeln deine Muskeln Ausdauer und deine untere Körperhälfte mehr Kraft. Wenn du dann auch noch Dehnübungen dazunimmst, bekommst du zusehends mehr Schwung und Spannkraft in den Beinen.

**RADFAHREN**

Beim HlIT trainierst du dein Herz und kräftigst die Beine (vor allem mit den Übungen für die untere Körperhälfte). Wie beim Laufen kannst du deshalb auch auf dem Fahrrad deine Muskeln weiter trainieren. Du kommst nicht so leicht aus der Puste und hältst länger durch.

SCHWIMMEN

Für Schwimmer ist HlIT eine ausgezeichnete Trainingsergänzung, weil es die Bauch- und Rumpfmuskeln stärkt. Eine starke Bauchmuskulatur ist für eine gute Schwimmtechnik ganz wichtig.

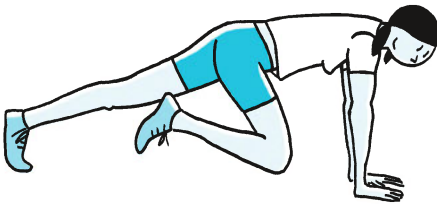


BEWEGUNG IST ANGESAGT!

DRITTE WOCH

In dieser Woche machst du von jeder Übung vier mehr. Die Erholungszeiten bleiben gegenüber der zweiten Woche unverändert.

MONTAG



BAUCHMUSKELN - OBERKÖRPER

28

Plank-
Liegestütz

14

Burpees

16

Liegestütz mit
Schulterberühren

54

Bergsteiger

→ 6 oder 7 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich an deinem Testergebnis (siehe Seite 7).

DIENSTAG

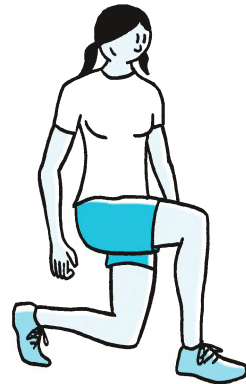


SPORT NACH WAHL ODER

ERHOLUNG



MITTWOCH



UNTERE KÖRPERHÄLTE

16

Drehsprünge

19

Jumping Jack

54

Knieheben

24

Split Squat
Jumps

→ 4 oder 5 Durchgänge. Die Länge der Erholungspausen zwischen den Durchgängen richtet sich nach deinem Testergebnis (siehe Seite 7).