

# HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING HIIT

## WORKOUT 3



## 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 **Gesamttempo** deines Workouts und damit deine **Leistungsfähigkeit!**

## TIPP

Dokumentiere deine erreichten Trainingszeiten!



# WORKOUT 3 (ca. 35-40 Min)

## WARM UP

ca. 4:30 Min.

- 30 Jumping Jacks
- 10 Standing Scales
- 30 Skipping Jumps
- 10 Sprawls
- 10 Squats
- 10 Armrotation vorwärts
- 10 Armrotation rückwärts
- 10 Lunges

## INTERVALL

5 Runden  
ca. 13-20 Min.

- 15 Sprawls
- 20 High Knees
- 15 Plank Switches
- 20 Split Lunges
- 30 Sek. Pause

## CHALLENGE

### 1. Runde

- 10 Burpees
- 10 Climbers
- 10 Squats

### 2. Runde

- 25 Burpees
- 25 Climbers
- 25 Squats

### 3. Runde

- 10 Burpees
- 10 Climbers
- 10 Squats

## 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)



# JUMPING JACKS

30 Wdh.



**WARM UP**

Jumping Jacks



# STANDING SCALES

10 Wdh.



**WARM UP**

Standing Scales



# SKIPPING JUMPS

30 Wdh.



**WARM UP**

Skipping Jumps



# SPRAWLS

10 Wdh.



**WARM UP**

Sprawls



# SQUATS

10 Wdh.



**WARM UP**

Squats



# ARMROTATION



10 Wdh.



**WARM UP**

Armrotation vorwärts & rückwärts



# LUNGES

10 Wdh.



**WARM UP**

Lunges



# SPRAWLS

15 Wdh.



**INTERVALL**

Sprawls



# HIGH KNEES

20 Wdh.



**INTERVALL**

High Knees



# PLANK SWITCHES

15 Wdh.



**INTERVALL**

Plank Switches



# SPLIT LUNGES

20 Wdh.



**INTERVALL**

Split Lunges



# BURPEES

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 1 - Burpees



# CLIMBERS

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 1 - Climbers



# SQUATS

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 1 - Squats



# BURPEES

25 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 2 - Burpees



# CLIMBERS

25 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 2 - Climbers



# SQUATS

25 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 2 - Squats



# BURPEES

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 3 - Burpees



# CLIMBERS

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 3 - Climbers



# SQUATS

10 Wdh.



**CHALLENGE**

Runde 3 - Squats









**COOL DOWN** Camel Hold





**COOL DOWN** Deep Squat Hold





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





**COOL DOWN** Glutes Stretch links & rechts