

CROSS HIIT

Lektion 2

MATERIAL

Keines

AUSRICHTUNG

Beine dynamisch

INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

SCHWIERIGKEIT

Moderat // **anstrengend** // sehr anstrengend

ÜBUNGSANORDNUNG

Alle Übungen finden in Längsrichtung der Halle statt

01 Krebsgang

02 Salamandergang

03 Skipping vorwärts

04 Schleichgang

05 Raupengang

06 Walking Lunges

07 Anfersen

08 Sprints



CROSS HIIT

Lektion 2

ÜBUNG 01 KREBSGANG



Übung **Ausgangsposition:** Kniebeuge-Position.
Bewegungsablauf: Seitlich verschieben in Kniebeugeposition. Gesäss tief halten.
Endposition: Kniebeuge-Position.

ÜBUNG 02 SALAMANDERGANG



Übung **Ausgangsposition:** Tiefe Liegestütz-Position.
Bewegungsablauf: Rechtes Knie zum rechten Ellbogen bewegen und gleichzeitig linken Arm nach vorne bewegen. Gesäss so tief wie möglich halten. Danach linkes Knie zum linken Arm und gleichzeitig rechten Arm nach vorne bewegen.
Endposition: Tiefe Liegestütz-Position.

ÜBUNG 03 SKIPPING VORWÄRTS



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Knie in rascher Wechselfolge auf Hüfthöhe anheben und dabei so schnell wie möglich rennen. Oberkörper aufrecht.
Endposition: Aufrecht stehend.

CROSS HIIT

Lektion 2

ÜBUNG 04 SCHLEICHGANG



Übung **Ausgangsposition:** Hock-Position mit Gesäss unter Kniehöhe.
Bewegungsablauf: Position halten und vorwärts gehen.
Endposition: Hock-Position mit Gesäss unter Kniehöhe.

ÜBUNG 05 RAUPENGANG



Übung **Ausgangsposition:** Hände und Füße am Boden platzieren. Gesäss ist höchster Punkt.
Bewegungsablauf: Mit den Händen vorwärts gehen, soweit es geht. Danach mit den Beinen nachgehen.
Endposition: Hände und Füße am Boden platzieren. Gesäss ist höchster Punkt.

ÜBUNG 06 WALKING LUNGES



Übung **Ausgangsposition:** Tiefe Ausfallschritt-Position, Oberkörper aufrecht.
Bewegungsablauf: Das hintere Bein nach vorne bewegen und in der tiefen Ausfallschritt-Position abstellen (Kniewinkel vorne 90 Grad). Oberkörper bleibt aufrecht.
Endposition: Tiefe Ausfallschritt-Position, Oberkörper aufrecht.

CROSS HIIT

Lektion 2

ÜBUNG 07 ANFERSEN



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Die Fersen in rascher Wechselfolge zum Gesäss führen und dabei so schnell wie möglich rennen.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 08 SPRINTS



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Schnelle Sprints zwischen den Hallenwänden.
Endposition: Aufrecht stehend.