

## CROSS HIIT

## Lektion 5

### MATERIAL

Keines

### AUSRICHTUNG

Rumpf stato-dynamisch

### INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

### SCHWIERIGKEIT

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

### ÜBUNGSANORDNUNG

Alle Teilnehmer mit Blickrichtung zum Trainer

**01** Bicycle Crunches

**05** Russian Twist

**02** Leg Levers

**06** Plank diagonal abheben

**03** Windshield Wipers

**07** Heel Touch Crunches

**04** Crawl (Schwimmen in Bauchlage)

**08** Jackknife (Sackmesser)



## CROSS HIIT

## Lektion 5

### ÜBUNG 01 BYCYCLE CRUNCHES



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die Beine vom Boden abheben und anwinkeln. Den Oberkörper vom Boden abheben die Hände an die Schläfen führen mit abgespreizten Ellbogen.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd diagonal einen Ellbogen zum Bein führen, wobei das Bein ebenfalls aktiv in Richtung Ellbogen geht. Rasche Wechselfolge.
- Endposition:** Auf dem Rücken liegend die Beine vom Boden abheben und anwinkeln. Den Oberkörper vom Boden abheben die Hände an die Schläfen führen mit abgespreizten Ellbogen.

### ÜBUNG 02 LEG LEVERS



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine etwas vom Boden abheben.
- Bewegungsablauf:** Die Beine gleichzeitig heben bis ein Winkel von 90 Grad zum Oberkörper erreicht ist.
- Endposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine etwas vom Boden abheben.

## CROSS HIIT

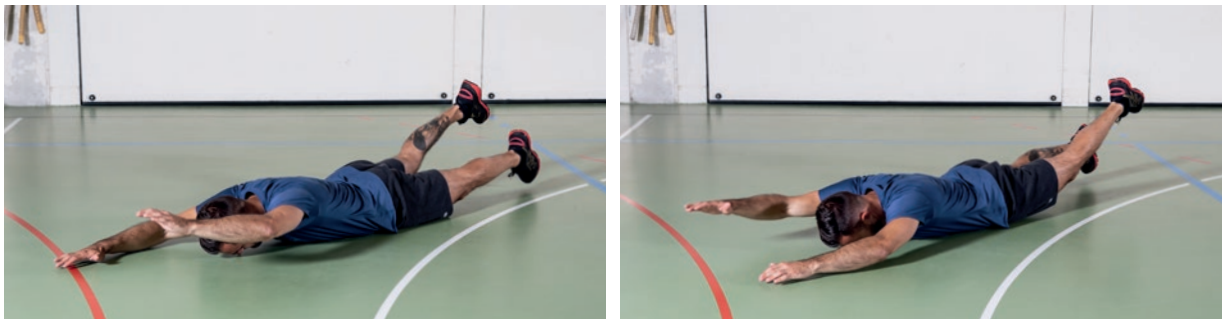
## Lektion 5

### ÜBUNG 03 WINDSHIELD WIPERS



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen.  
**Bewegungsablauf:** Die Beine gestreckt lassen, Richtung Decke zeigend und abwechselnd nach links und rechts unten neben den Körper führen und aktiv wieder heben.  
**Endposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen.

### ÜBUNG 04 CRAWL (SCHWIMMEN IN BAUCLAGE)



- Übung** **Ausgangsposition:** In Bauchlage liegend die Arme und Beine strecken und leicht vom Boden abheben.  
**Bewegungsablauf:** Wechselseitige Auf- und Abbewegung der Gliedmassen.  
**Endposition:** In Bauchlage liegend die Arme und Beine strecken und leicht vom Boden abheben.

## CROSS HIIT

## Lektion 5

### ÜBUNG 05 RUSSIAN TWIST



- Übung** **Ausgangsposition:** Am Boden sitzend, Knie angewinkelt und Füße vom Boden abheben. Den Rumpf in 45 Grad Position heben Richtung Knie.  
**Bewegungsablauf:** Mit beiden Armen den Rumpf abwechselnd nach links und rechts ausdrehen.  
**Endposition:** Am Boden sitzend, Knie angewinkelt und Füße vom Boden abheben. Den Rumpf in 45 Grad Position heben Richtung Knie.

### ÜBUNG 06 PLANK DIAGONAL ABHEBEN (ARME UND BEINE)



- Übung** **Ausgangsposition:** Unterarmstütz-Position.  
**Bewegungsablauf:** Jeweils diagonal einen Arm und ein Bein vom Boden abheben und strecken.  
**Endposition:** Unterarmstütz-Position.

## CROSS HIIT

## Lektion 5

### ÜBUNG 07 HEEL TOUCH CRUNCHES



- Übung** **Ausgangsposition:** Am Boden sitzend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt. Den Rumpf in 45 Grad Position in Richtung Knie heben.  
**Bewegungsablauf:** Die Arme Richtung Füße strecken und diese abwechselnd links und rechts berühren.  
**Endposition:** Am Boden sitzend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt. Den Rumpf in 45 Grad Position in Richtung Knie heben.

### ÜBUNG 08 JACKKNIFE (SACKMESSER)



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf Rücken liegend Beine und Oberkörper leicht vom Boden abheben. Arme hinter den Kopf strecken.  
**Bewegungsablauf:** Arme und Beine wie bei einem Klappmesser zueinander führen. Dabei alles gestreckt lassen.  
**Endposition:** Auf Rücken liegend Beine und Oberkörper leicht vom Boden abheben. Arme hinter den Kopf strecken.