

CROSS HIIT

Lektion 7

MATERIAL
AUSRICHTUNG

Keines
Global dynamisch

INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

SCHWIERIGKEIT

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

ÜBUNGSANORDNUNG

Alle Teilnehmer mit Blickrichtung zum Trainer

01 2 Sidesteps mit Sprung

05 Känguru-Sprünge

02 Eselsprünge

06 Salamander

03 Seitenheben mit abgespreiztem Bein links

07 Mountain Climber

04 Seitenheben mit abgespreiztem Bein rechts

08 Burpees



CROSS HIIT

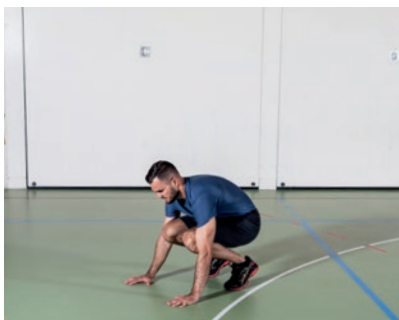
Lektion 7

ÜBUNG 01 2 SIDESTEPS MIT SPRUNG



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend in leichter Grätsche.
Bewegungsablauf: Mit dem linken Bein zweimal eine Bewegung nach links aussen machen und das rechte Bein jeweils nachstellen. Danach einen Strecksprung ausführen. Landung abfedern und gleiche Bewegung zur anderen Seite.
Endposition: Aufrecht stehend in leichter Grätsche.

ÜBUNG 02 ESELSPRÜNGE



Übung **Ausgangsposition:** Vierfüsserstand.
Bewegungsablauf: Mit beiden Beinen soweit es geht nach hinten oben ausschlagen. Mit den Händen aufgestützt bleiben.
Endposition: Vierfüsserstand.

CROSS HIIT

Lektion 7

ÜBUNG 03 SEITENHEBEN MIT ABGESPREIZTEM BEIN LINKS



Übung **Ausgangsposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und das obere Bein nach oben abspreizen.
Bewegungsablauf: Den Rumpf (das Gesäss) heben und senken.
Endposition: Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und das obere Bein nach oben abspreizen.

ÜBUNG 04 SEITENHEBEN MIT ABGESPREIZTEM BEIN RECHTS



Übung **Ausgangsposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und das obere Bein nach oben abspreizen.
Bewegungsablauf: Den Rumpf (Das Gesäss) heben und senken.
Endposition: Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und das obere Bein nach oben abspreizen.

CROSS HIIT

Lektion 7

ÜBUNG 05 KÄNGURU-SPRÜNGE



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Beidbeinig abspringen und beide Knie hoch in Richtung Brust ziehen. Landung abfedern.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 06 SALAMANDER



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 vorn bewegen..
Endposition: Tiefe Liegestütz-Position.

CROSS HIIT

Lektion 7

ÜBUNG 07 MOUNTAIN CLIMBER



Übung **Ausgangsposition:** Hohe Liegestütz-Position.
Bewegungsablauf: Abwechselnd in rascher Wechselfolge linkes und rechtes Knie zum diagonal gegenüberliegenden Ellbogen führen.
Endposition: Hohe Liegestütz-Position.

ÜBUNG 08 BURPEES



Übung **Ausgangsposition:** Hohe Liegestütz-Position.
Bewegungsablauf: Wechseln von der hohen Liegestütz-Position in die tiefe Liegestütz-Position und zurück. Danach dynamisch die Beine nach vorne ziehen und in Kniebeuge-Position landen. Anschliessend hoher Sprung mit anziehen der Knie zur Brust (Analog Känguru-Sprung). Nach der Landung sofort wieder in die Liegestütz-Position springen.
Endposition: Hohe Liegestütz-Position.