

CROSS HIIT

Lektion 3

MATERIAL

Keines

AUSRICHTUNG

Global dynamisch

INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

SCHWIERIGKEIT

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

ÜBUNGSANORDNUNG

Alle Teilnehmer mit Blickrichtung zum Trainer

01 Squat Jumps

02 Push Ups

03 Lunges Jumps

04 Jackknife (Sackmesser)

05 Känguru-Sprünge

06 Squat Strecksprünge

07 Füsse anheben und Innenseite berühren

08 Burpees



CROSS HIIT

Lektion 3

ÜBUNG 01 SQUAT JUMPS



- Übung** **Ausgangsposition:** Tiefe Kniebeuge-Position. Oberkörper aufrecht. Hände locker auf Oberschenkel aufsetzen.
Bewegungsablauf: Beidbeinig abspringen und Beine strecken. Hände bleiben auf Oberschenkel. Oberkörper aufrecht. Breit landen und wieder in Ausgangsposition abfedern.
Endposition: Tiefe Kniebeuge-Position. Oberkörper aufrecht. Hände locker auf Oberschenkel aufsetzen.

ÜBUNG 02 PUSH UPS



- Übung** **Ausgangsposition:** Hohe Liegestütz-Position.
Bewegungsablauf: Wechsel von der hohen Liegestütz-Position in die tiefe Liegestütz-Position und wieder zurück.
Endposition: Hohe Liegestütz-Position.

CROSS HIIT

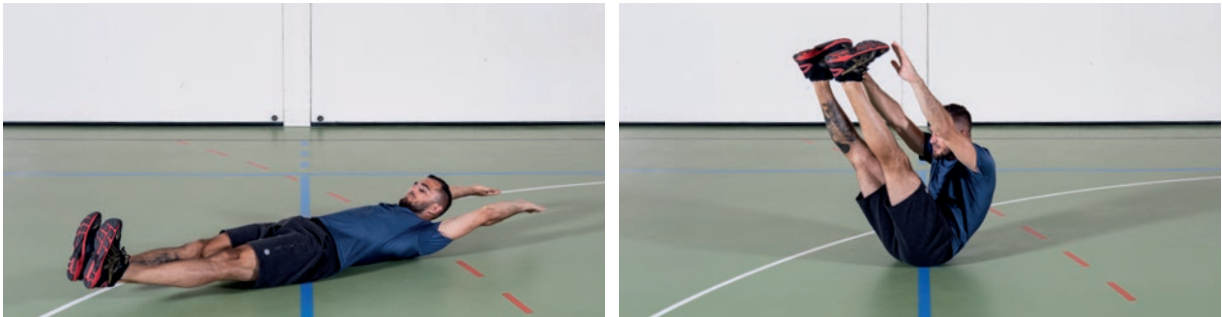
Lektion 3

ÜBUNG 03 LUNGES JUMPS



- Übung** **Ausgangsposition:** Ausfallschrittposition. Vorderer Kniewinkel 90 Grad. Oberkörper aufrecht.
Bewegungsablauf: Beidbeinig abspringen und in der Luft die Position der beiden Beine abtauschen (vorne nach hinten und hinten nach vorne). Bei Landung wieder in Ausgangsposition abfedern.
Endposition: Ausfallschrittposition. Vorderer Kniewinkel 90 Grad. Oberkörper aufrecht.

ÜBUNG 04 JACKKNIFE (SACKMESSER)



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf Rücken liegend Beine und Oberkörper ganz 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 ganz vom Boden abheben. Arme hinter den Kopf strecken.

CROSS HIIT

Lektion 3

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 SQUAT STRECKSPRÜNGE

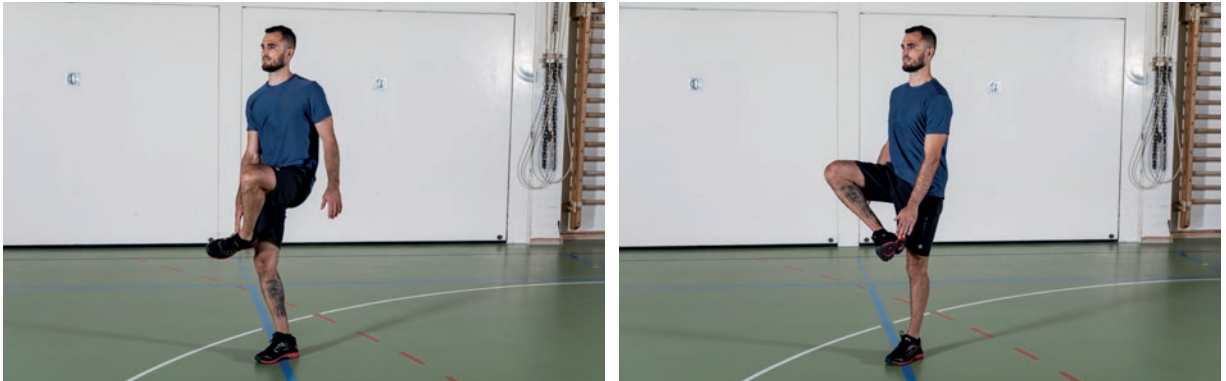


Übung **Ausgangsposition:** Tiefe Kniebeuge-Position. Oberkörper aufrecht.
Bewegungsablauf: Beidbeinig abspringen, Beine strecken und Arme hoch in die Luft strecken. Oberkörper aufrecht. Breit landen und wieder in Ausgangsposition abfedern.
Endposition: Tiefe Kniebeuge-Position. Oberkörper aufrecht.

CROSS HIIT

Lektion 3

ÜBUNG 07 FÜSSE ANHEBEN UND INNENSEITE BERÜHREN



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Füsse in rascher Wechselfolge nach oben innen führen und mit den Händen die Fussinnenseite berühren.
Endposition: Aufrecht stehend.

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.