

CROSS HIIT

Lektion 1

MATERIAL

Pro max. 4 Personen eine Langbank

AUSRICHTUNG

Global dynamisch

INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

SCHWIERIGKEIT

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

ÜBUNGSANORDNUNG

Bänke frei in der Halle verteilen. Alle Teilnehmer mit Blick zum Trainer

01 Wechselsprünge über die Langbank

05 Langbank mit Fussballen antippen

02 Mountain Climber

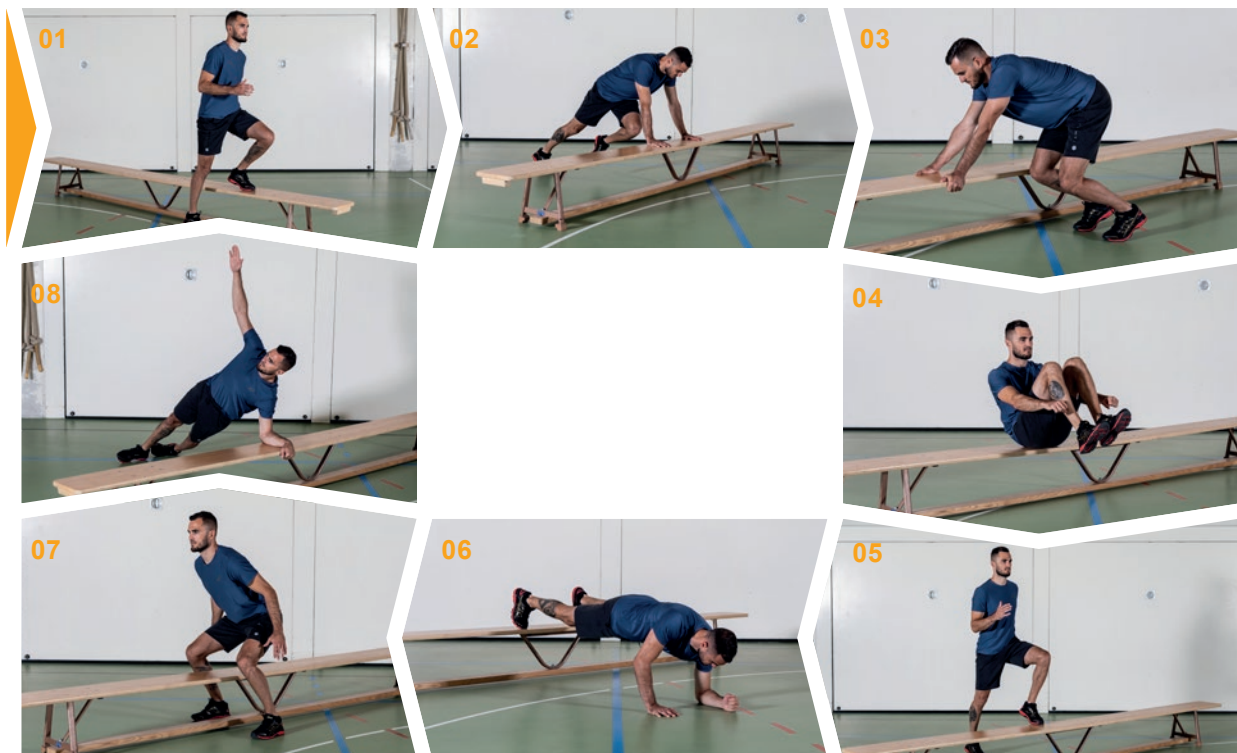
06 Uneven Planks

03 Pferdesprünge über die Langbank

07 Squat Jumps

04 Rumpf Rudern sitzend auf der Langbank

08 Rumpf ein- und ausdrehen in Unterarmstütz



CROSS HIIT

Lektion 1

ÜBUNG 01 WECHSELSPRÜNGE ÜBER DIE LANGBANK



- Übung** **Ausgangsposition:** Linker Fuss am Boden, rechter Fuss auf Langbank.
Bewegungsablauf: Mit linkem Fuss dynamisch vom Boden abdrücken. Mit linkem Fuss auf Langbank landen, mit rechtem Fuss am Boden rechts der Langbank. Dann Wiederholung zur anderen Seite.
Endposition: Linker Fuss am Boden, rechter Fuss auf Langbank.

ÜBUNG 02 MOUNTAIN CLIMBER



- Übung** **Ausgangsposition:** Hohe Liegestütz-Position. Arme auf Langbank, Füße am Boden.
Bewegungsablauf: Abwechselnd in rascher Wechselfolge linkes und rechtes Knie zum diagonal gegenüberliegenden Ellbogen führen.
Endposition: Hohe Liegestütz-Position. Arme auf Langbank, Füße am Boden.

CROSS HIIT

Lektion 1

ÜBUNG 03 PFERDESPRÜNGE ÜBER DIE LANGBANK



- Übung** **Ausgangsposition:** Beide Beine links der Langbank nebeneinander platzieren. Mit Händen etwas vorgelagert auf Langbank abstützen.
Bewegungsablauf: Beidbeinig dynamisch vom Boden abdrücken, überwinden der Langbank und beidbeinige Landung auf anderer Seite.
Endposition: Beide Beine links der Langbank nebeneinander platzieren. Mit Händen etwas vorgelagert auf Langbank abstützen.

ÜBUNG 04 RUMPF RUDERN SITZEND AUF DER LANGBANK

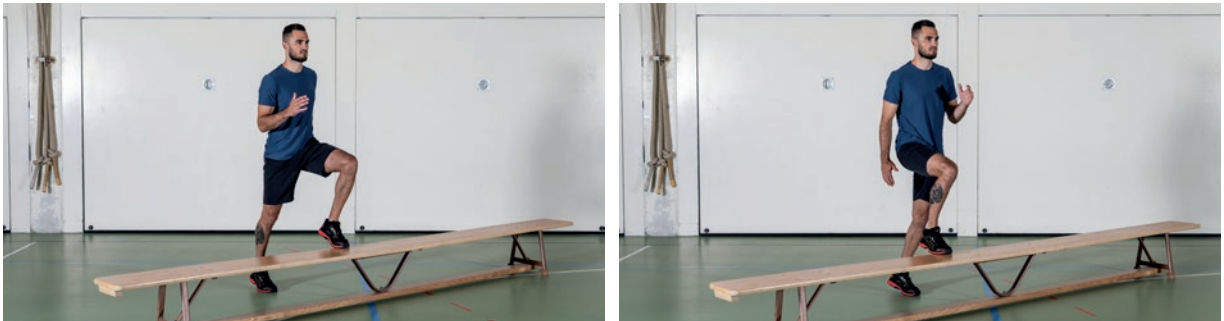


- Übung** **Ausgangsposition:** Im Rechten Winkel zur Langbank auf der Bank absitzen. Beine gestreckt anheben und Oberkörper nach hinten verlagern, sodass sich eine hohe Spannung im Rumpf aufbaut. Arme bleiben neben dem Rumpf.
Bewegungsablauf: Beine und Rumpf zueinanderführen und anschliessend wieder so weit wie möglich strecken.
Endposition: Im Rechten Winkel zur Langbank auf der Bank absitzen. Beine gestreckt anheben und Oberkörper nach hinten verlagern, sodass sich eine hohe Spannung im Rumpf aufbaut. Arme bleiben neben dem Rumpf.

CROSS HIIT

Lektion 1

ÜBUNG 05 LANGBANK MIT FUSSBALLEN ANTIPPEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Frontal zur Langbank stehen.
Bewegungsablauf: Bei aufrechter Körperhaltung den linken Fuss anheben und mit dem Fussballen die Langbank antippen. Minimale Kontaktzeit. Dann mit anderem Fuss wiederholen. Rasche Wechselfolge.
Endposition: Frontal zur Langbank stehen.

ÜBUNG 06 UNEVEN PLANKS



- Übung** **Ausgangsposition:** Hohe Liegestütz-Position. Füße auf der Langbank, Arme am Boden.
Bewegungsablauf: Wechseln von der Liegestützposition in den Unterarmstütz und wieder zurück.
Endposition: Hohe Liegestütz-Position. Füße auf der Langbank, Arme am Boden.

CROSS HIIT

Lektion 1

ÜBUNG 07 SQUAT JUMPS



- Übung** **Ausgangsposition:** Ein Bein links der Langbank, anderes rechts davon. Gesäss tief halten in Kniebeugeposition über der Langbank.
Bewegungsablauf: Beidbeinig dynamisch abspringen und beidbeinig auf Langbank landen. Anschliessend beidbeiniger Absprung und in Ausgangsposition am Boden abfedern.
Endposition: Ein Bein links der Langbank, anderes rechts davon. Gesäss tief halten in Kniebeugeposition über der Langbank.

ÜBUNG 08 RUMPF EIN- UND AUSDREHEN IN UNTERARMSTÜTZ



- Übung** **Ausgangsposition:** Unterarmstütz frontal zur Langbank. Arme auf Langbank, Beine am Boden.
Bewegungsablauf: Mit linkem Arm den Körper aufdrehen, sodass der Arm zur Decke zeigt. Weiterhin Stütz auf rechtem Arm. Dann den linken Arm unter dem aufgestützten Körper durchführen. Die Füsse am Boden mitdrehen. Spannung halten. 10× wiederholen, dann Wechsel auf anderen Arm.
Endposition: Unterarmstütz frontal zur Langbank. Arme auf Langbank, Beine am Boden.