

STRONG HIIT TRAINING

HIIT WORKOUT PLAN FÜR ZUHAUSE

Supersatz 1

SQUAT MIT SCHULTERPRESSE

ANLEITUNG:

STEHEN SIE HÜFTBREIT, DIE HÄNDE SIND AUF SCHULTERHÖHE ENG ANLIEGEND.
HALTEN SIE DIE FERSEN AM BODEN UND GEHEN SIE IN DIE KNIE, DER PO GEHT ETWAS UNTER DIE KNIESCHEIBEN.
NUN DRÜCKEN SIE SICH AUS DEN FERSEN NACH OBEN UND FÜHREN DABEI DIE HANTELN HOCH ZUR DECKE.

1. ÜBUNG

20 WIEDERHOLUNGEN PRO SATZ - 3 SÄTZE INSGESAMT



MOUNTAINCLIMBERS

ANLEITUNG:

GEHEN SIE IN DIE HOHE LIEGESTÜTZPOSITION BZW. PLANK.
NUN BRINGEN SIE IMMER EIN KNIE NACH VORNE RICHTUNG ELLENBOGEN.
DAS GANZE IMMER SCHNELL IM WECHSEL.

2. ÜBUNG

30 SEKUNDEN. 3 SÄTZE DAVON. DIESE ÜBUNG FOLGT DIREKT AUF DIE SQUATS MIT SCHULTERPRESSE



Supersatz 2

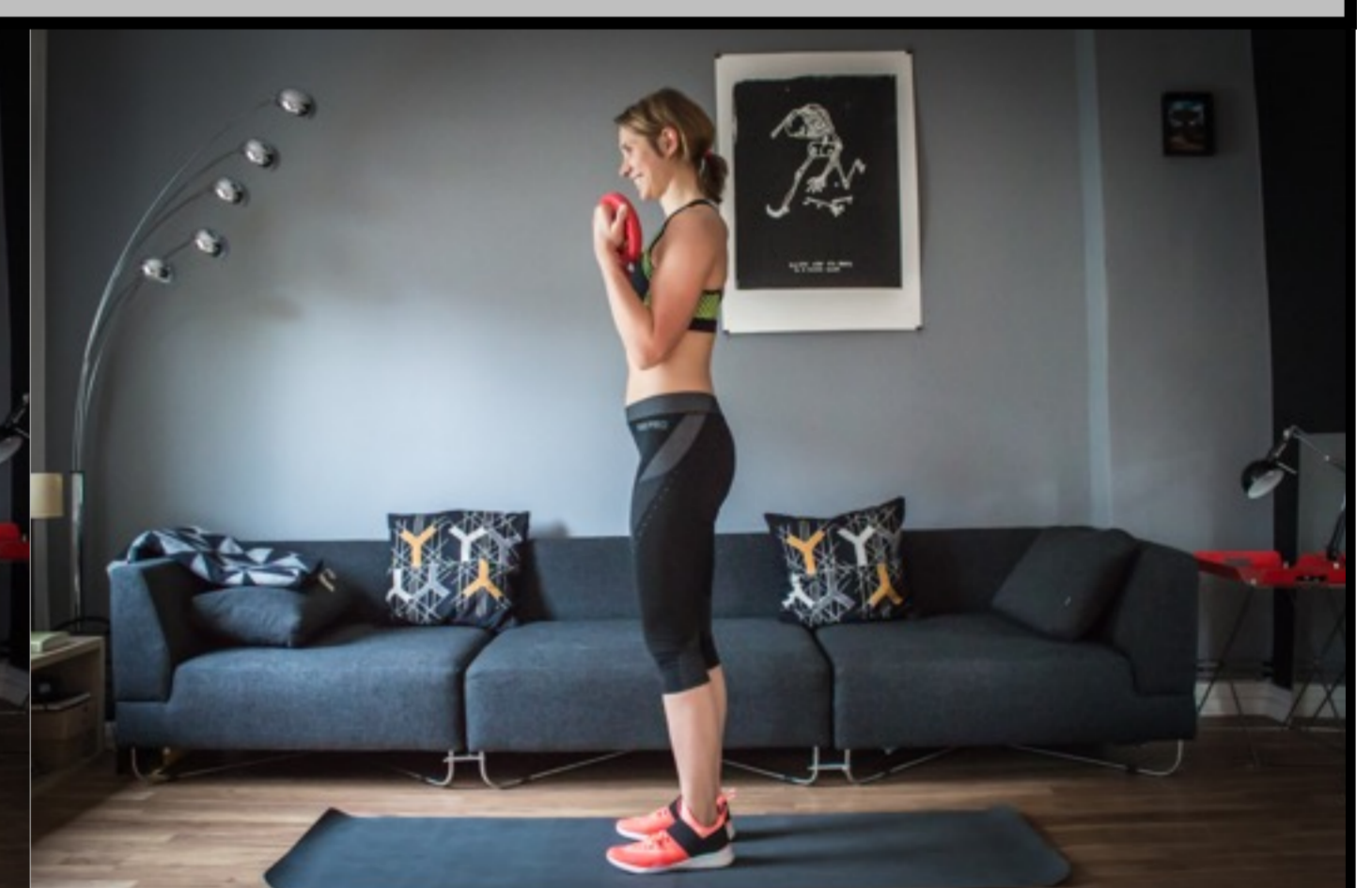
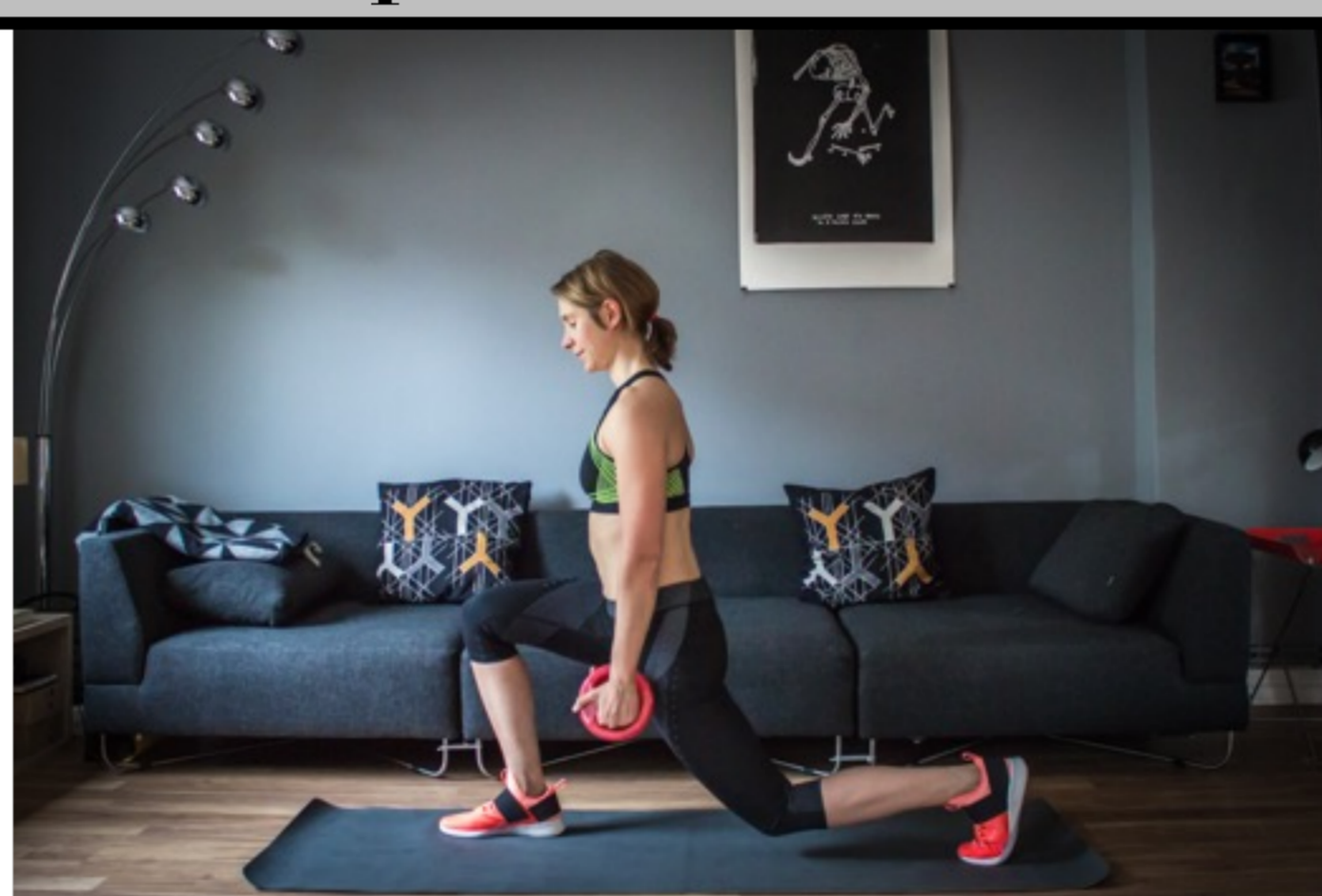
WALKING LUNGES MIT BIZEPS CURLS

ANLEITUNG:

STARTEN SIE IM STEHEN. FÜßE ZUSAMMEN, HÄNDE SIND AN DEN HÜFTEN.
SETZEN SIE NUN EINEN FUß NACH VORNE. BEIDE BEINE SIND NUN IM 90° WINKEL GEBEUGT.
NUN DRÜCKEN SIE SICH MIT DEM VORDEREN FUß AUS DER FERSE NACH OBEN IN DEN STAND UND MACHEN GLEICHZEITIG EINEN BIZEPS CURL.

1. ÜBUNG

20 WIEDERHOLUNGEN (10 PRO BEIN) IM WECHSEL A 3 SÄTZE



HAMPELMÄNNER

ANLEITUNG:

STELLEN SIE SICH HÜFTBREIT AUF DEN BODEN. DIE ARME SIND NEBEN DER HÜFTE.
NUN SPRINGEN SIE MIT DEN BEINEN AUSEINANDER UND FÜHREN GLEICHZEITIG DIE ARME DYNAMISCH NACH OBEN ÜBER DEN KOPF. UND WIEDER ZURÜCK. ES IST EINE SCHNELLE, DYNAMISCHE ÜBUNG.

2. ÜBUNG

1 MINUTE PRO SATZ



Supersatz 3

SUMO SQUATS MIT GEWICHT

ANLEITUNG:

DIE FÜßE STEHEN BREITER ALS HÜFTBREIT. HALTEN SIE EINE HANTEL MIT BEIDEN HÄNDEN VOR IHREN KÖRPER.
NUN GEHEN SIE IN DIE BREITE KNEIBEUGE UND FÜHREN DABEI DIE HANTEL RICHTUNG BODEN (NICHT ABLEGEN)
JETZT DRÜCKEN SIE SICH AUS DEN FERSEN WIEDER NACH OBEN (VERSUCHEN SIE SO ZU TUN, ALS OB SIE DEN BODEN UNTER IHREN FÜßEN ZUSAMMENQUETSCHEN WOLLEN)
GLEICHZEITIG FÜHREN SIE DIE HANTEL WIEDER HOCH AUF SCHULTERHÖHE.

1. ÜBUNG

20 WIEDERHOLUNGEN A 3 SÄTZE



STRONG HIIT TRAINING

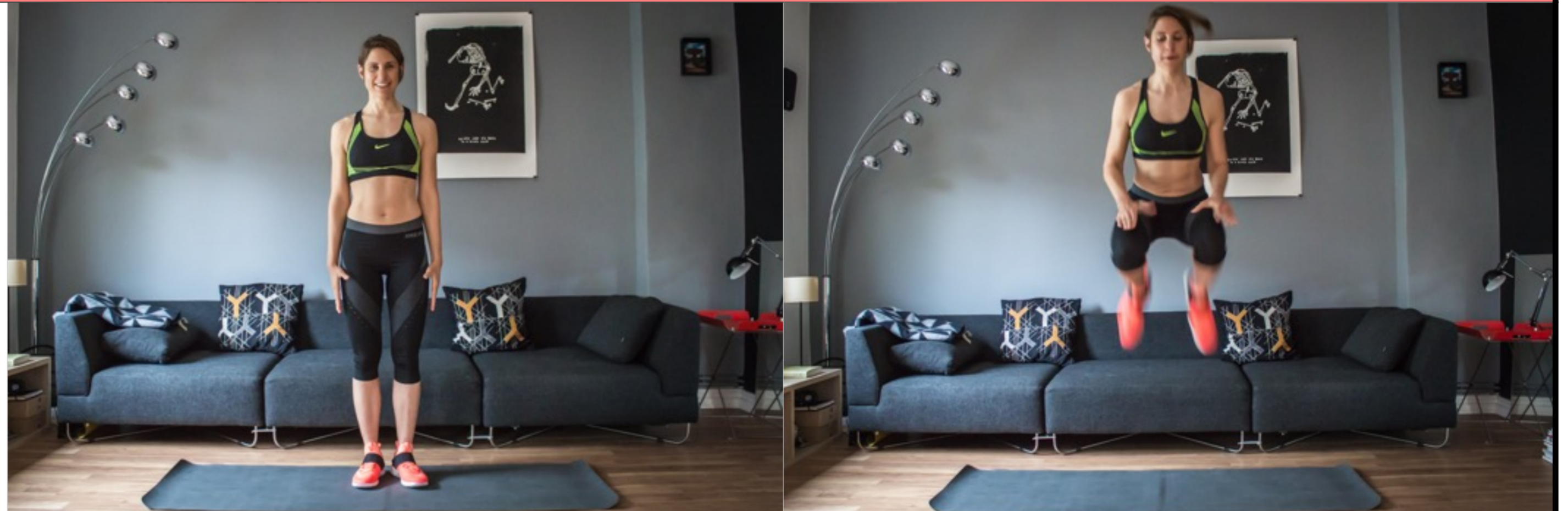
TUCK JUMPS

ANLEITUNG:

STEHEN SIE SCHULTERBREIT FEST AUF DEM BODEN. NUN GEHEN SIE ETWAS IN DIE KNIE UND SPRINGEN HOCH IN DIE LUFT. ZIEHEN SIE DABEI IHRE FÜßE HOCH RICHTUNG BRUST UND KLATSCHEN SIE MIT DEN HÄNDEN AUF DIE KNIE.

2. ÜBUNG

10 STÜCK - 3 SÄTZE



Supersatz 4

LIEGESTÜTZE MIT RUDERN

ANLEITUNG:

GEHEN SIE IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION. IN DEN HÄNDEN HALTEN SIE 2 HANTELN (GEHT AUCH OHNE FÜR ANFÄNGER) NUN MACHEN SIE EINEN LIEGESTÜTZ. HOCHDRÜCKEN UND DABEI DEN LINKEN ARM SAMT HANTEL HOCHZIEHEN. WIEDER RUNTER IN DEN LIEGESTÜTZ UND DANN DEN RECHTEN ARM ENG AM KÖRPER HOCHZIEHEN.

1. ÜBUNG

20 WIEDERHOLUNGEN (10 PRO SEITE) A 3 SÄTZE



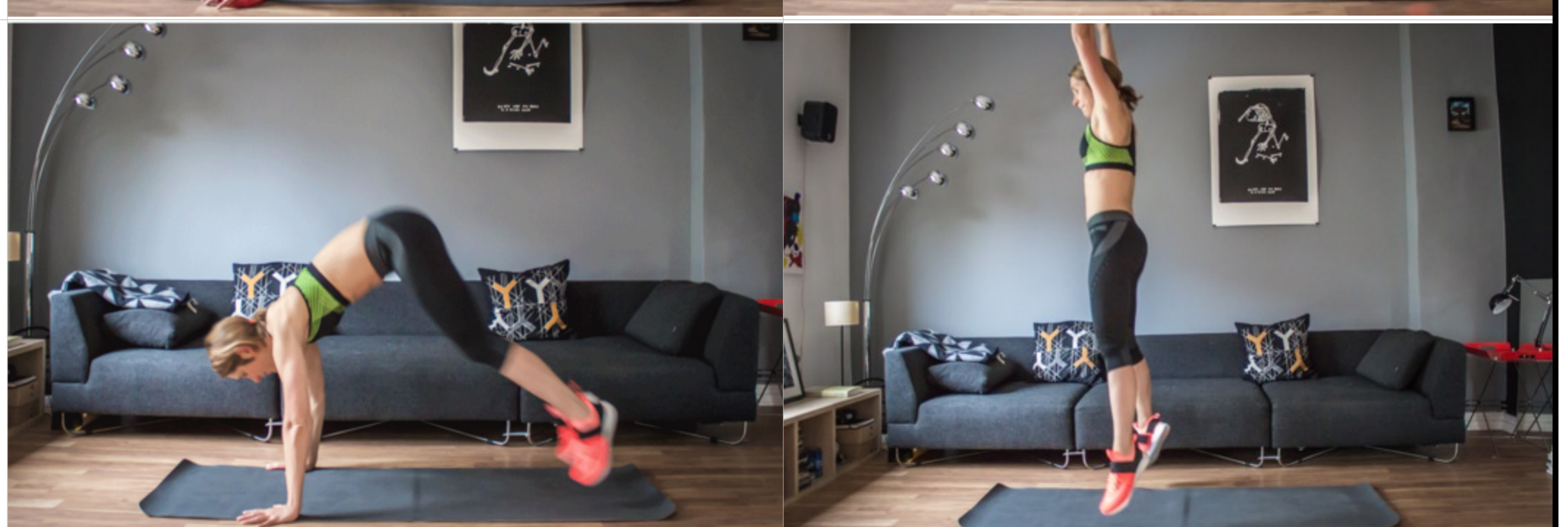
BURPEES

ANLEITUNG:

GEHEN SIE IN DIE STÜTZPOSITION. NUN MACHEN SIE EINEN LIEGESTÜTZ, DRÜCKEN SICH HOCH UND BEIM HOCHDRÜCKEN SPRINGEN SIE MIT DEN FÜßEN NEBEN DIE HÄNDE. NUN EXPLOSIV HOCH IN DIE LUFT SPRINGEN UND WIEDER RUNTER.

2. ÜBUNG

10 X A 3 SÄTZE



Supersatz 5

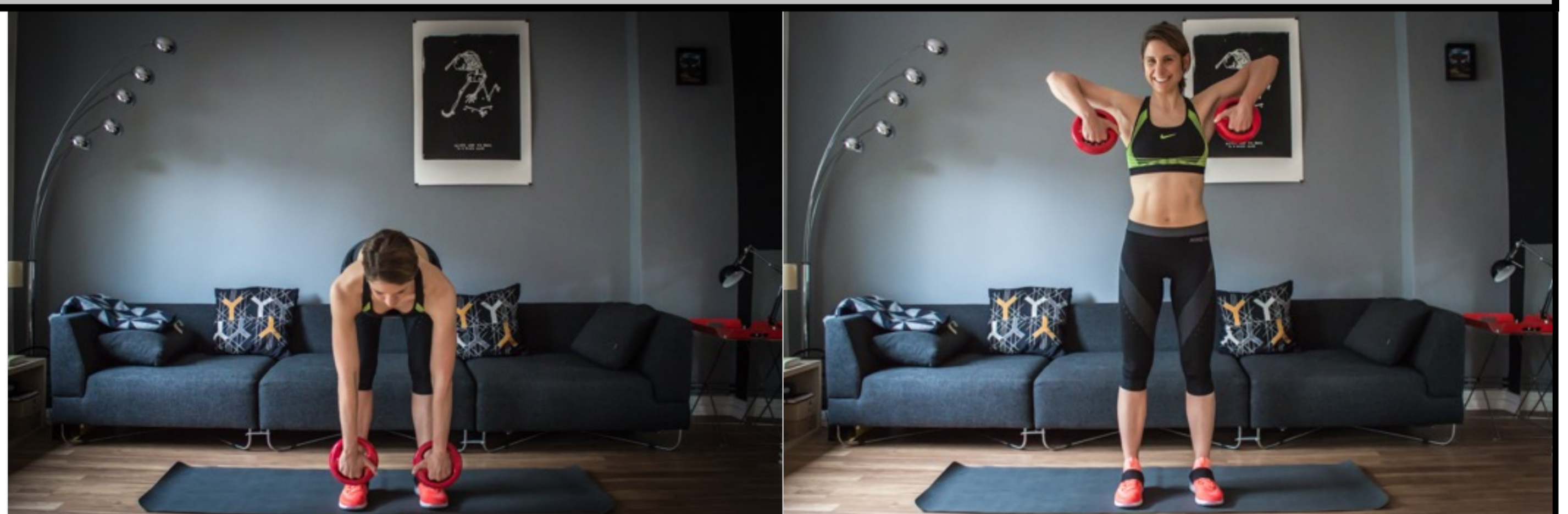
ROMANIAN DEADLIFTS MIT RUDERN

ANLEITUNG:

STEHEN SIE HÜFTBREIT, DIE BEINE SIND DURCHGESTRECKT. VOR IHREM KÖRPER HALTEN SIE ENTWEDER EINE LANGHANTELSTANGE ODER 2 FREIHANTELN. NUN FÜHREN SIE DIE HANTELN MIT GERADEM RÜCKEN UND GESTRECKTEN BEINEN ZU BODEN (NICHT ABLEGEN) UND LANGSAM WIEDER HOCH. OBEN ANGEKOMMEN ZIEHEN SIE DIE STANGE ODER HANTELN HOCH AUF SCHULTERHÖHE UND LANGSAM WIEDER RUNTER.

1. ÜBUNG

15 WIEDERHOLUNGEN A 3 SÄTZE



CRUNCHES MIT GEWICHT

ANLEITUNG:

LEGEN SIE SICH AUF DEN RÜCKEN. DIE BEINE SIND ANGEWINKELT. IN DER HAND HALTEN SIE EINE HANTEL ODER MEDIZINBALL OBEN ÜBER DEM KOPF. NUN KOMMEN SIE MIT DEM OBERKÖRPER HOCH RICHTUNG DECKE. VERSUCHEN SIE DEN KOMPLETTEN SCHULTERGÜRTEL VOM BODEN ABZUHEBEN.

2. ÜBUNG

50 WIEDERHOLUNGEN, 3 SÄTZE (SCHNELLE, EXPLOSIVE ÜBUNG)



Supersatz 6

STRONG HIIT TRAINING

HÜFTHEBEN MIT TRIZEPS CURLS

ANLEITUNG:

LEGEN SIE SICH AUF DEN BODEN. DIE BEINE SIND ANGEWINKELT, IN DEN HÄNDEN HALTEN SIE 2 HANTELN.
NUN HEBEN SIE IHREN PO AN UND KNEIFEN DIE POBACKEN OBEN FEST ZUSAMMEN.
JETZT LEGEN SIE IHREN PO AB UND CURLLEN/WINKELN GLEICHZEITIG IHRE UNTERARME NACH HINTEN AB. DIE ELLENBOGEN BLEIBEN DABEI MÖGLICHT ENG.

20 WIEDERHOLUNGEN A 3 SÄTZE

1. ÜBUNG



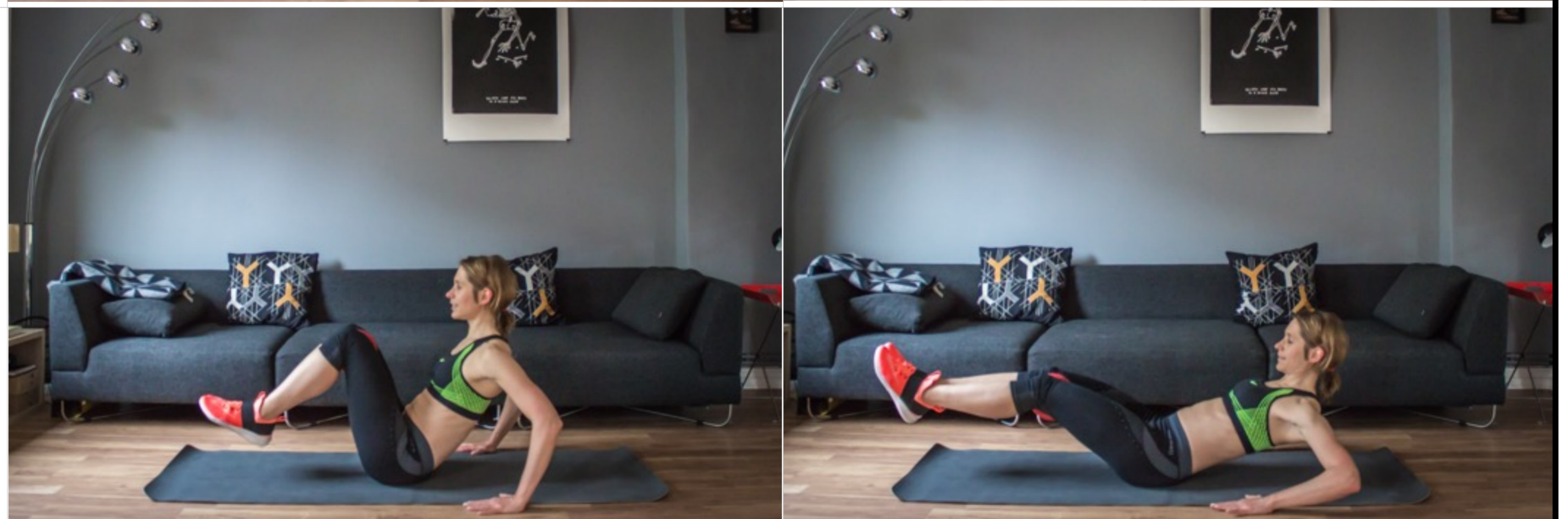
KNIE HERANZIEHEN MIT GEWICHT

ANLEITUNG:

SETZEN SIE SICH AUF DEN BODEN UND KLEMMEN SIE SICH EINE HANTEL ZWISCHEN DIE KNIE.
STÜTZEN SIE SICH HINTEN AUF IHREN UNTERARMEN AB.
NUN STRECKEN SIE DIE BEINE NACH VORNE (NICHT ABLEGEN) UND BEUGEN GLEICHZEITIG IHREN OBERKÖRPER LEICHT NACH HINTEN, UND WIEDER ZURÜCK.

15 WIEDERHOLUNGEN A 3 SÄTZE

2. ÜBUNG



**ABSOLVIEREN SIE DIESES HIIT WORKOUT
3X PRO WOCHE**

FERTIG!!!

GUT GEMACHT #YEAH!

WWW.STRONG-MAGAZINE.COM

