

HIIT für Frauen über 40 - Wochenplan für Einsteiger & Fortgeschrittene

Trainingswoche Übersicht

Tag 1 - HIIT-Session

Einsteiger: 30 Sek. zügiges Gehen + 90 Sek. Gehen × 6 Runden

Fortgeschrittene: Kettlebell Swings + Goblet Squats + Shoulder Press - 30 Sek. Arbeit, 30 Sek. Pause × 4 Runden

Tag 2 - Aktive Regeneration

Spaziergang (30 Min), Yoga oder Mobility-Flow

Tag 3 - HIIT-Session

Einsteiger: Treppengehen 30 Sek. + 60 Sek. Pause × 5 Runden

Fortgeschrittene: Bodyweight EMOM: 10 Jump Squats + 5 Push-ups pro Minute × 10 Minuten

Tag 4 - Aktive Regeneration

Gemäßigte Bewegung: Radfahren, Dehnen, Spaziergang (mind. 6.000 Schritte)

Tag 5 - HIIT-Session

Einsteiger: Stationäres Rad - 10 Sek. Sprint + 60 Sek. locker × 6 Runden

Fortgeschrittene: Assault Bike - 20 Sek. All-out + 2 Min. Pause × 6 Runden

Regenerationstipps

- 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht
- Magnesium (z. B. 200-400 mg abends)
- 1 Ruhetag pro Woche ohne feste Bewegungsvorgabe
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Ernährungstipps

- Proteinreich essen: mind. 1,6 g/kg Körpergewicht täglich
- Kohlenhydrate um das Training herum einplanen
- Anti-entzündliche Ernährung bevorzugen (viel Gemüse, Omega-3)