





Trainingsplan		HIIT Workout VCO Münster - 1		
Ziel	Performance verbessern			
Startdatum	Zeit 1			Enddatum
Anleitung	Trainingszirkel: 30 Sek Belastung / 15 Sek Wechsepause, 3 Durchgänge (1 Min Pause zwischen jedem Durchgang)			

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

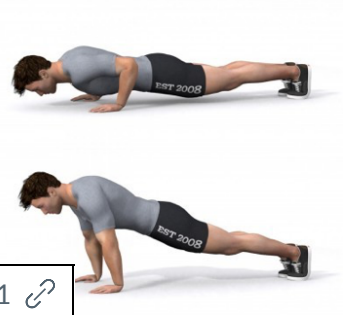

Tag 1 Datum / / / / / / / /

Kniebeuge mit Sprung Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken

 <p>1 </p>	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							



Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege dein Gesäß zurück. Senke deinen Körper ab, bis dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Springe hoch. Bewege die Arme parallel dazu.

Liegestütz Brustkorb - Trizeps



 <p>1 </p>	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

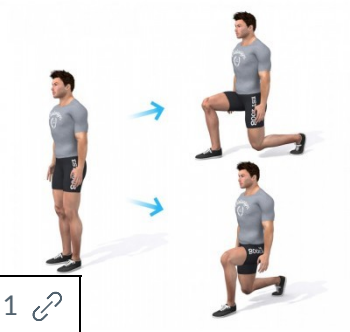

Gehe in die Liegestützposition. Platziere die Hände in Schulterbreite. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Senke dich über die Arme ab. Bewege die Ellenbogen schräg zurück.



Ausfallschritt seitwärts, abwechselnd Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor



 <p>1 </p>	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							



Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Wechsle die Beine ab.

Crunch toe touch		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte die Füße vom Boden fern. Halte die Beine leicht gebeugt. Spann die Bauchmuskeln an. Bewege die Hände zu den Füßen. Schultern weg vom Boden.							

Umgekehrter Ausfallschritt, abwechselnd		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt nach hinten. Bewege das hintere Knie zum Boden. Stehe gerade. Wechsle die Beine ab.							

Schräge Bauchpresse		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Beuge die Knie. Halte die Arme neben dem Körper. Bewege den Oberkörper zur Seite.							

Hüftstoß, ein Bein liegend		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Beine immer abwechselnd (unten wechseln).						
1 	Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie gebeugt. Lege die Hände auf den Bauch. Strecke ein Bein aus.							

Abwechselnder Superman		Unterer Rücken						
	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Lege dich auf den Bauch. Halte die Arme gestreckt. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spanne den unteren Rücken an. Strecke beide Beine aus. Bewege den Arm und das Bein, die gegenüber voneinander liegen.</p>							