

HiIT Anfänger



Pepp4success
Voglbachlweg 32
85774 Unterföhring

www.pepp4success.de
karingmelch@pepp4success.de
Mobil: +49 152 07272720

Karin Gmelch

Trainingshinweise

- 1) Sie sind sportgesund und Trainieren auf eigene Verantwortung
- 2) Bitte vor dem HiIT Training ausreichend aufwärmen
- 3) Steigern Sie sich langsam bei jedem Training. Intervalle und Pausen steigern sich langsam
 - 1) 30 sec Belastung / 30 sec Pause
 - 2) 30 sec Belastung / 20 sec Pause
 - 3) 45 sec Belastung / 30 sec Pause
 - 4) 45 sec Belastung / 20 sec Pause
 - 5) 60 sec Belastung / 30 sec Pause
 - 6) 60 sec Belastung / 20 sec Pause
 - 7) 60 sec Belastung / 15 sec Pause
- 4) Diesen Zirkel durchlaufen Sie 2x. Nach jedem Durchlauf empfehlen wir eine aktive Pause von ca. 3-4 min.
- 5) Wenn Übungen nur auf einer Seite ausgeführt werden können, führen Sie diese in Runde 2 auf der anderen Seite aus.
- 6) Sobald sie Belastungsphase 7) schaffen können sie in den nächsten Level HiIT Fort 1 einsteigen
- 7) Nach den 2 Runden empfehlen wir zu dehnen
- 8) Wir wünschen viel Fitness und viel Spaß!

Station 1 Oberschenkelmuskulatur



Station 2 Ventrale Stabilisation



Station 3 Adduktoren



Station 4 Dribblings



Station 12 Bauchmuskulatur



Station 11 Brustmuskulatur



Station 10 Squats



Station 9 Hüftmuskulatur



Station 8 Bauchmuskulatur



Station 7 Skippings



HiIT Anfänger

Station 1

Oberschenkelmuskulatur



Station 2

Ventrale Stabilisation



Station 3

Adduktoren



Station 4

Dribblings



Station 5

Oberschenkel Rückseite



Station 6

Rückenmuskulatur



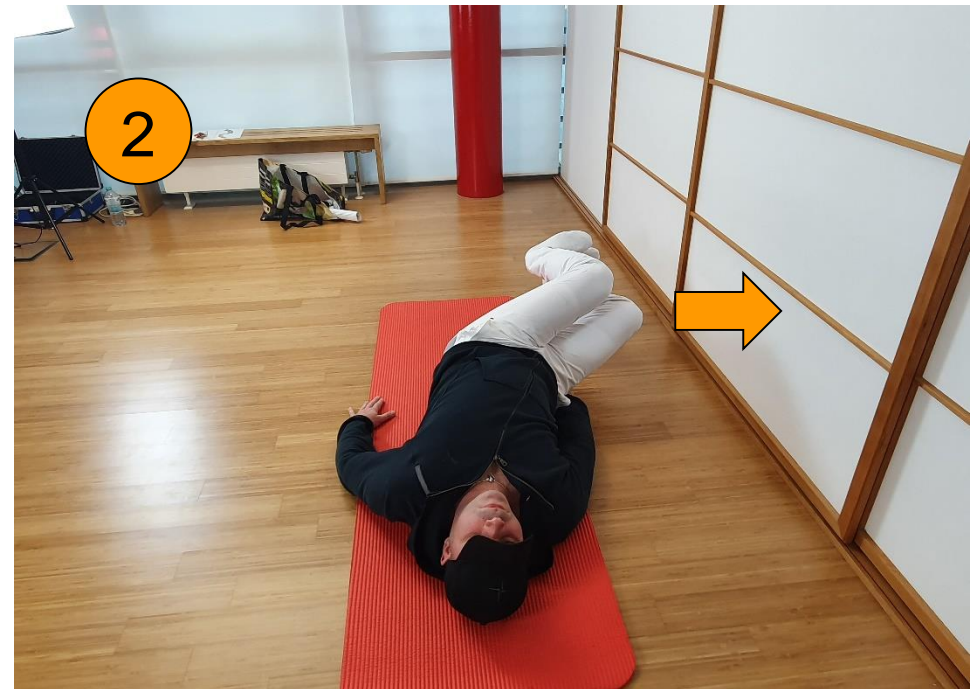
Station 7

Skippings



Station 8

Bauchmuskulatur



Station 9

Hüftmuskulatur



Station 10

Squats



Station 11

Brustmuskulatur



Station 12

Bauchmuskulatur

