

# HiIT Fortgeschritten 1



Pepp4success  
Voglbachlweg 32  
85774 Unterföhring

[www.pepp4success.de](http://www.pepp4success.de)

[karingmelch@pepp4success.de](mailto: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 2 einsteigen
- 7) Nach den 2 Runden empfehlen wir zu dehnen
- 8) Wir wünschen viel Fitness und viel Spaß!

**Station 1 Side Step**



**Station 2 Hüftmuskulatur**



**Station 3 Bauchmuskulatur**



**Station 4 Donkey Kick**



**Station 12 Bauchmuskulatur**



**Station 5 Bauchmuskulatur**



**Station 11 Hüftmuskulatur**



**Station 6 Low Twist Plank**



# HIIT Fort 1

**Station 10 Knee down**



**Station 9 Bridge Reverse**



**Station 8 Side to Side Plank**



**Station 7 Ausfallschritt**



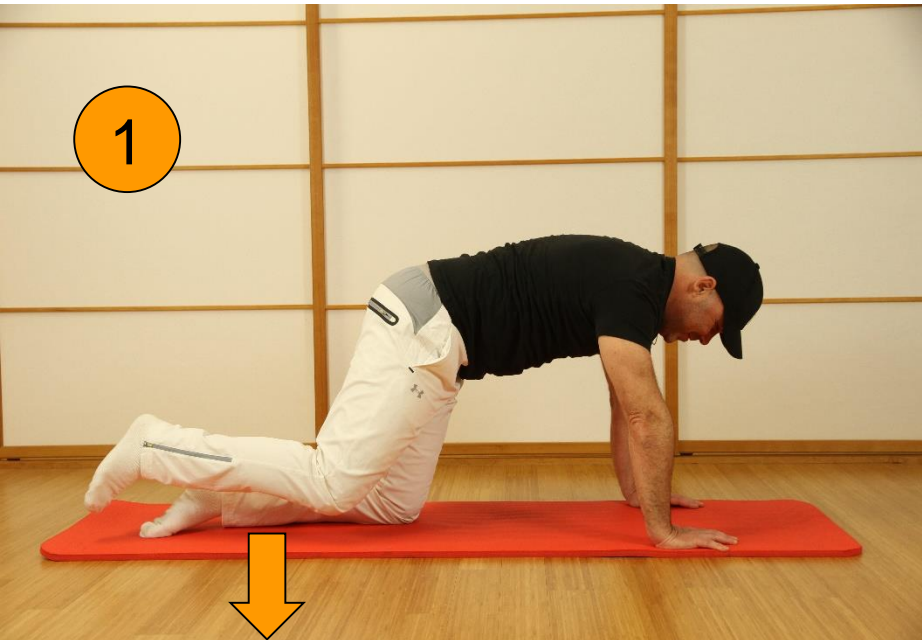
# Station 1

# Side Step



# Station 2

# Hüftmuskulatur



# Station 3

# Bauchmuskulatur



# Station 4

# Donkey Kick



# Station 5

# Bauchmuskulatur





# Station 6

# Low Twist Plank



# Station 7

# Ausfallschritt



# Station 8

# Side to Side Plank



# Station 9

# Bridge Reverse



# Station 10

# Knee down



# Station 11

# Hüftmuskulatur



# Station 12

# Bauchmuskulatur

