

HiIT Fortgeschritten II

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 3 einsteigen
- 7) Nach den 2 Runden empfehlen wir zu dehnen
- 8) Wir wünschen viel Fitness und viel Spaß!

Station 1 Hampelmann



Station 2 Stabilisation Waage



Station 3 Bauchmuskulatur



Station 4 Schrittsprung



Station 12 Hüftmuskulatur



Station 5 Planks Twist



Station 11 Mountain Climber



Station 6 Hüftmuskulatur



HIT Fort 2

Station 10 Burpees



Station 9 Planks



Station 8 Stütz Reverse



Station 7 Hocksprünge



Station 1

Hampelmann

1



2



Station 2

Stabilisation Waage



Station 3

Bauchmuskulatur



Station 4

Schrittsprung



Station 5

Planks Twist



Station 6

Hüftmuskulatur



Station 7

Hocksprünge

1



2



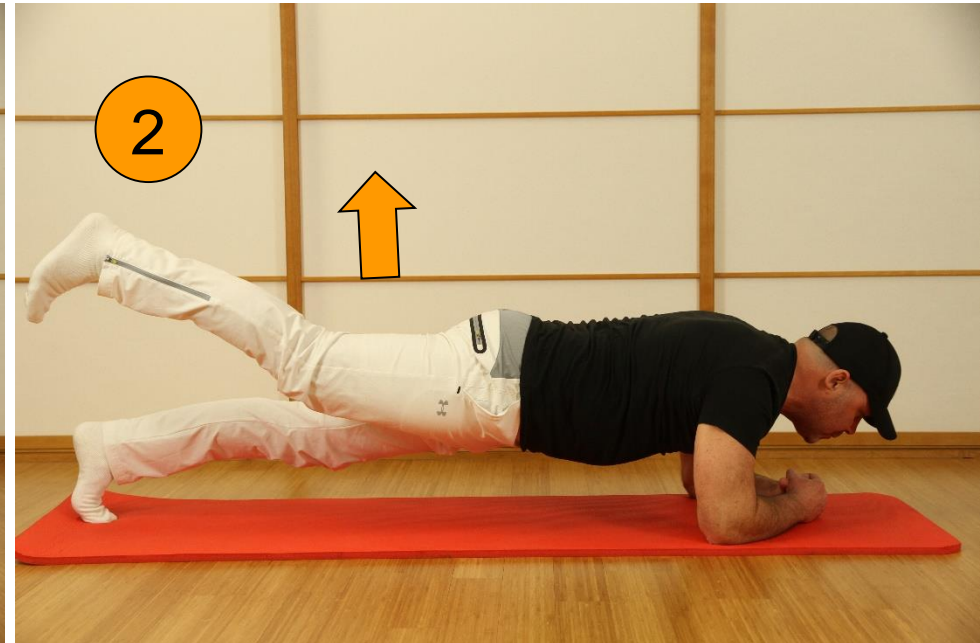
Station 8

Stütz Reverse



Station 9

Planks



Station 10

Burpees



Station 11

Mountain Climber



Station 12

Hüftmuskulatur

