

# HIIT-Workout für Fortgeschrittene

Rundum fit mit unserem HIIT-Ganzkörper-Workout

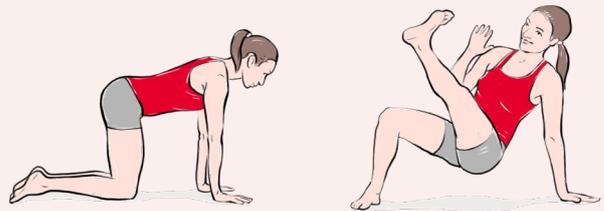
1 Set = 8 Übungen á 45 s Belastung + 15 s Pause nach jeder Übung  
1 Workout = 3 Sets

## Lunges



- ✓ Aufrechter Oberkörper, hüftbreiter Stand
- ✓ Einen Fuss nach vorn setzen
- ✓ Körper absenken
- ✓ Hinteres Knie über dem Boden halten
- ✓ Wieder aufrichten

## Kick Through



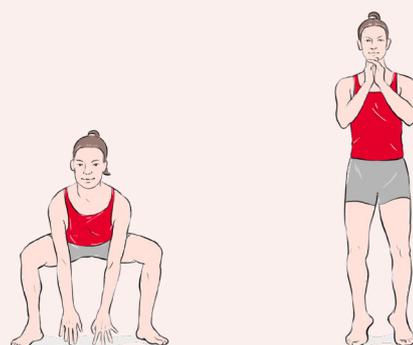
- ✓ Vierfüßlerstand
- ✓ Po anheben
- ✓ Seitlich eindrehen
- ✓ Mit einem Bein nach vorn treten
- ✓ Zurück in den Vierfüßlerstand

## Heel Touch



- ✓ Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme parallel zum Körper
- ✓ Kopf, Schultern und Oberkörper leicht anheben
- ✓ Mit linker Hand den linken Fuss berühren
- ✓ Danach mit rechter Hand den rechten Fuss berühren
- ✓ Wiederholen

## Pop Squats



- ✓ Aufrechter, hüftbreiter Stand
- ✓ Arme zum Schwung holen nutzen
- ✓ Nach oben springen
- ✓ Füße schulterbreit absetzen
- ✓ In Kniebeugen übergehen
- ✓ Aufrichten in den Sprung
- ✓ Wiederholen

### Burpees



- ✓ Liegestützposition
- ✓ Push-up ausführen
- ✓ Füße nach vorn ziehen in Hockposition
- ✓ Strecksprung
- ✓ Rückkehr zu Liegestützposition & wiederholen

### Flutterkicks



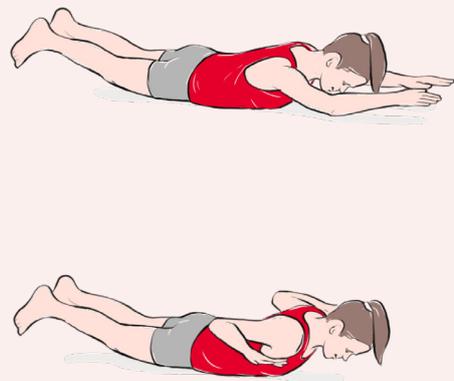
- ✓ Rückenlage
- ✓ Beine ausgestreckt anheben
- ✓ Beine hoch und runter kicken

### Push up Toe Tap



- ✓ Liegestützposition
- ✓ Körper absenken & wieder anheben
- ✓ Mit linker Hand den rechten Fuss berühren
- ✓ Mit rechter Hand den linken Fuss berühren
- ✓ Zurück zum Liegestütz

### Superman Pulse



- ✓ Bauchlage, Blick nach unten
- ✓ Arme und Beine ausstrecken
- ✓ Arme und Beine mehrfach gleichzeitig anheben und wieder absenken