



Verbesserung der Ausdauer  
und Stärkung der Muskulatur

**HIIT-Training**



Sport und  
Gesundheit

# Der Schrittsprung 1



Stehend, die Füße sind parallel abgestellt. Mit einem Sprung in den Ausfallschritt. Dabei wird ein Bein weit vorn und das andere Bein hinten abgestellt. Das Gewicht wird dabei auf den vorderen Fuß verlagert.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der Schrittsprung 1



Anschließend aus den Fersen hochdrücken und mit einem weiteren Sprung das Bein wechseln.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Dribbeling und Squat 1



Stehend, Hände übereinander und der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die Füße sind leicht geöffnet. Nun kleine schnelle Skippings ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Dribbeling und Squat 1



Nach 15 Sekunden in die Kniebeuge und diese Position halten. Diese beiden Übungen im Wechsel ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Plank up & down 1



Die Bewegung startet auf Unterarmen und Fußspitzen abgestützt. Der Körper bildet eine Linie und der Bauch ist angespannt. Dann auf die Handgelenke hochdrücken, dabei den Po Richtung Decke bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Plank up & down 2



Anschließend wieder in die Ausgangsposition. Wenn der Körper in die Plank Position gesenkt wird, darauf achten, dass Füße, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Armdreher 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet.  
Die Arme sind seitlich gestreckt auf  
Schulterhöhe ausgerichtet.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

## Armdreher 2



Danach die Arme vor und zurück drehen im Wechsel. Die Schulter in der Bewegung tief halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Side Plank 1



Die Bewegung startet auf der Seite liegend. Die Beine liegen übereinander, wobei das Gewicht auf einem Unterarm abgestützt ist und das Becken hochgedrückt gehalten wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Side Plank 2



Nun den oberen Arm angewinkelt mit dem Ellenbogen und dem Knie zusammenführen. Anschließend das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition bringen .  
Anschließend die Seiten wechseln.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Hip Bridge 1



Auf dem Po sitzend, die Beine sind angewinkelt, sowie die Hände unter der Schulter abgestellt. Das Becken ist hochgedrückt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Hip Bridge 1



Dann werden die Ellenbogen gebeugt und gleichzeitig ein Bein gestreckt angehoben. Das Becken heben und senken im Wechsel. Anschließend werden die Seiten gewechselt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Ruderboot 1



In Bauchlage, die Beine sind gestreckt und die Arme lang vor dem Körper abgelegt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Ruderboot 2



Der rechte Arm wird gleichzeitig mit dem linken Bein angehoben und wieder abgelegt. Anschließend die Bewegung mit dem linken Arm und rechten Bein ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Starfish crunch 1



Auf der Seite liegend, Arme und Beine liegen übereinander. Der untere Arm wird ausgestreckt im 90° Winkel zu den Beinen abgelegt. Der andere Arm wird mit dem Oberkörper und den Beinen gleichzeitig angehoben, sodass die Hand die Fußspitzen berührt.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Starfish crunch 1



Anschließend werden Oberkörper und Beine wieder gesenkt und die Bewegung mit der anderen Seite durchgeführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Starfish crunch 1



Die Bewegung wird in der Seitenlage durchgeführt. Die untere Hand wird am Becken abgelegt und die obere Hand seitlich am Kopf gehalten. Beine und Oberkörper gestreckt in einer Linie halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Starfish crunch 2



Anschließend den Oberkörper und die Beine gleichzeitig heben und senken im Wechsel. Der Blick bleibt geradeaus gerichtet

 **BASF**

We create chemistry