

---

# ***Fit@home***

## ***powered by Winterfit***

8 Übungen à je 45 Sekunden  
dazwischen Pause à je 30 Sekunden

Bei Bedarf kannst du den Trainingsdurchgang auch  
zwei- oder dreimal hintereinander durchführen.

## CROSS HIIT

## Lektion 2

### ÜBUNG 01 KREBSGANG



**Übung** **Ausgangsposition:** Kniebeuge-Position.  
**Bewegungsablauf:** Seitlich verschieben in Kniebeugeposition. Gesäss tief halten.  
**Endposition:** Kniebeuge-Position.

### ÜBUNG 02 SALAMANDERGANG



**Übung** **Ausgangsposition:** Tiefe Liegestütz-Position.  
**Bewegungsablauf:** Rechtes Knie zum rechten Ellbogen bewegen und gleichzeitig linken Arm nach vorne bewegen. Gesäss so tief wie möglich halten. Danach linkes Knie zum linken Arm und gleichzeitig rechten Arm nach vorne bewegen.  
**Endposition:** Tiefe Liegestütz-Position.

### ÜBUNG 03 SKIPPING VORWÄRTS



**Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.  
**Bewegungsablauf:** Knie in rascher Wechselfolge auf Hüfthöhe anheben und dabei so schnell wie möglich rennen. Oberkörper aufrecht.  
**Endposition:** Aufrecht stehend.

## CROSS HIIT

## Lektion 2

### ÜBUNG 04 SCHLEICHGANG



**Übung** **Ausgangsposition:** Hock-Position mit Gesäss unter Kniehöhe.  
**Bewegungsablauf:** Position halten und vorwärts gehen.  
**Endposition:** Hock-Position mit Gesäss unter Kniehöhe.

### ÜBUNG 05 RAUPENGANG



**Übung** **Ausgangsposition:** Hände und Füße am Boden platzieren. Gesäss ist höchster Punkt.  
**Bewegungsablauf:** Mit den Händen vorwärts gehen, soweit es geht. Danach mit den Beinen nachgehen.  
**Endposition:** Hände und Füße am Boden platzieren. Gesäss ist höchster Punkt.

### ÜBUNG 06 WALKING LUNGES



**Übung** **Ausgangsposition:** Tiefe Ausfallschritt-Position, Oberkörper aufrecht.  
**Bewegungsablauf:** Das hintere Bein nach vorne bewegen und in der tiefen Ausfallschritt-Position abstellen (Kniewinkel vorne 90 Grad). Oberkörper bleibt aufrecht.  
**Endposition:** Tiefe Ausfallschritt-Position, Oberkörper aufrecht.

## CROSS HIIT

## Lektion 2

### ÜBUNG 07 ANFERSEN



**Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.  
**Bewegungsablauf:** Die Fersen in rascher Wechselfolge zum Gesäss führen und dabei so schnell wie möglich rennen.  
**Endposition:** Aufrecht stehend.

### ÜBUNG 08 SPRINTS



**Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.  
**Bewegungsablauf:** Schnelle Sprints zwischen den Hallenwänden.  
**Endposition:** Aufrecht stehend.