
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 4

ÜBUNG 01 BACK KICKS



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Oberkörper nach vorne neigen und leicht ausdrehen. Ein Bein nach hinten oben führen wie bei einem Karate-Kick. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 02 SCHATTENBOXEN



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.
Bewegungsablauf: Boxschläge in die Luft durchführen, Ellbogen dabei nicht ganz durchstrecken.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

ÜBUNG 03 FRONT KICKS MIT WECHSELSCHRITT



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Oberkörper minimal nach hinten bewegen. Ein Knie zuerst anheben und danach das Bein dynamisch strecken. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 04 KNIESTÖSSE FRONTAL MIT WECHSELSCHRITT



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.
Bewegungsablauf: Das hintere Knie dynamisch nach vorne oben bewegen. Oberkörper dabei minim nach hinten bewegen. Anschliessend Wechselsprung, sodass das andere Bein hinten steht. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

ÜBUNG 05 HAMPELMANN FRONTAL



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt. Arme parallel zum Boden nach vorne gestreckt.
Bewegungsablauf: Rasche Wechselsprünge der beiden Beine. Arme bewegen sich dabei gegengleich auf und ab.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 06 STANDING ABS TWIST



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Rechten Arm und linkes Bein diagonal auf Bauchhöhe zueinanderführen. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 07 BOXING PUSH UPS



Übung **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt.
Bewegungsablauf: Rumpf heben in Richtung Knie und dabei jedes mal eine links-rechts Kombination boxen. Füße bleiben am Boden.
Endposition: Auf dem Rücken liegend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 08 HAMPELMANN SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit gespreizten Beinen. Arme seitlich vom Körper weg parallel zum Boden.
- Bewegungsablauf:** Beine unter dem Körper zusammenführen und gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammenführen. Dynamisch wieder in Ausgangsposition springen.
- Endposition:** Aufrecht stehend, mit gespreizten Beinen. Arme seitlich vom Körper weg parallel zum Boden.