

---

# ***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 6

### ÜBUNG 01 SKATER



**Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.  
**Bewegungsablauf:** Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach aussen machen. Das rechte Bein vom Boden abheben und in der Luft hinter das linke Bein führen. Mit dem linken Arm gleichzeitig die Ausgleichsbewegung nach rechts vorne machen. Danach dynamischer Wechsel zur anderen Seite.  
**Endposition:** Aufrecht stehend.

### ÜBUNG 02 SQUAT ZU PUSH UP



**Übung** **Ausgangsposition:** Kniebeuge-Position.  
**Bewegungsablauf:** Beidbeinig nach hinten springen in die Liegestütz-Position. Ausführen eines Liegestützes. Danach möglichst dynamisch direkt wieder in die Kniebeuge-Position springen und eine Kniebeuge ausführen.  
**Endposition:** Kniebeuge-Position.

## CROSS HIIT

## Lektion 6

### ÜBUNG 03 SKIPPING AN ORT UND STELLE



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

### ÜBUNG 04 CRUNCHES IM SEITENSTÜTZ LINKS



- Übung**     **Ausgangsposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und Ellbogen abspreizen.  
**Bewegungsablauf:** Knie zum Ellbogen führen und zurück. Mit dem Ellbogen leicht entgegen kommen.  
**Endposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und Ellbogen abspreizen.

## CROSS HIIT

## Lektion 6

### ÜBUNG 05 CRUNCHES IM SEITENSTÜTZ RECHTS



- Übung** **Ausgangsposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und Ellbogen abspreizen.  
**Bewegungsablauf:** Knie zum Ellbogen führen und zurück. Mit dem Ellbogen leicht entgegen kommen.  
**Endposition:** Seitenstütz auf Unterarm. Obere Hand zur Schläfe führen und Ellbogen abspreizen.

### ÜBUNG 06 SIDE LUNGES



- Übung** **Ausgangsposition:** Grätschschritt.  
**Bewegungsablauf:** Das Gewicht auf ein Bein verlagern und dieses Knie etwas nach vorne bewegen. Dann Verlagerung auf andere Seite. Oberkörper aufrecht.  
**Endposition:** Grätschschritt.

## CROSS HIIT

## Lektion 6

### ÜBUNG 07 HIGH CRUNCHES



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen und die Beine spreizen.  
**Bewegungsablauf:** Mit gestreckten Armen zwischen den Beinen so weit wie möglich nach oben kommen durch anheben des Rumpfes.  
**Endposition:** Auf dem Rücken liegend die gestreckten Beine in 90 Grad Position zum Oberkörper bringen und die Beine spreizen.

### ÜBUNG 08 LUNGES TO KNEE UP JUMP



- Übung** **Ausgangsposition:** Ausfallschritt-Position.  
**Bewegungsablauf:** Das hintere Bein nach vorne führen und das Knie auf Bauchhöhe anheben. Auf dem Standbein einen kleinen Sprung ausführen. Das Bein zurück führen und einen Wechselsprung ausführen. Abwechselnd links und rechts.  
**Endposition:** Ausfallschritt-Position.