

## Übungskatalog Kurs 6

HIT = Hohes Intensitätstraining ist eine Trainingsart, die den Körper und Organismus in einer kurzen vorgegebenen Zeit sehr hoch beansprucht, wonach eine kurze Pause eingelegt wird. Es ist ein sehr hoch effizientes Kraft- und Cardiotraining zu gleich.



Burpee und Liegestütze, Brust



Lunges, Ausfallschrittsprünge



Mountain Climbers, Bergsteiger, Anziehen der Knie im Wechsel, bauch, Schulter



Kniehebelauf, Knie anziehen bis zur Hüfte im Wechsel, schnell



Jumping Jacks, X-Sprung



Schattenboxen, Fäuste ballen und im Wechsel schnell boxen



Vor und Rück oder Recht und Links springen

