

Dein HIIT Workout Plan

Aufwärmen

Grundsätzlich wärmst du dich zunächst 2 Minuten vor der HIIT Trainings Einheit auf. Das tust du in einer für dich überhaupt nicht anstrengenden Geschwindigkeit.

Nach den 2 Minuten startest du mit der Belastungsphase und wechselst diese anschließend mit der Erholungsphase ab.

Cool Down

Denke immer daran, dass du am Ende 1 Minute lang entspannt ausläufst. Es muss nicht unbedingt länger sein, denn dein Körper soll zwar etwas herunterfahren, muss sich aber noch im Schockzustand befinden, wenn du das Gerät verlässt. Ziel ist es ja, den Puls hoch zu halten.

Mein Anfangsgewicht

Woche 1

In dieser Woche tastest du dich zunächst an die Geschwindigkeiten heran.

Wenn du die km/h Angaben oder Einstellungen auf deinem Cardio-Gerät herausgefunden hast, trägst du diese am besten in die Tabelle ein. So läufst du nicht Gefahr, immer wieder von vorn zu beginnen.

Gesamtdauer: 15 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
<i>Woche 1</i>	<i>Meine Stufe:</i>	<i>Meine Stufe:</i>	
Tag 1	1 Minute	2 Minuten	<input type="checkbox"/>
Tag 2	1 Minute	2 Minuten	<input type="checkbox"/>
Tag 3	1 Minute	2 Minuten	<input type="checkbox"/>

Woche 2

Vergangene Woche hast du dich herangetastet und somit deine Geschwindigkeiten herausgefunden. Schalte nun einen Gang höher und steigere dein schnelles Tempo. Das langsame bleibt bis Woche 6 genau gleich.

In den letzten Zügen solltest du in dieser Woche schon ziemlich erschöpft sein. Falls nicht, schalte noch etwas höher.

Gesamtdauer: 20 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
<i>Woche 2</i>	<i>Meine Stufe:</i>	<i>Meine Stufe:</i>	
Tag 1	1 Minute	1 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 2	1 Minute	1 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 3	1 Minute	1 Minute	<input type="checkbox"/>

Woche 3

Jetzt geht es ans Eingemachte: Wir tauschen die Belastungs- und Erholungsphase, um deinem Körper einen neuen Trainingsreiz zu geben. Das bedeutet du läufst schneller, als dass du dich erholst. Behalte das Tempo aus der letzten Woche bei.

Halt dein Handtuch stets griffbereit. Es geht los!

Gesamtdauer: 17 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
<i>Woche 3</i>	<i>Meine Stufe:</i>	<i>Meine Stufe:</i>	
Tag 1	1 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 2	1 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 3	1 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>

Woche 4

Dein schnelles Tempo schraubst du nun noch eine Stufe höher. Das langsame Tempo bleibt. Du wirst langsam merken, wie fordernd das Programm ist. Halte durch, es wird sich lohnen.

Gesamtdauer: 20 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
<i>Woche 4</i>	<i>Meine Stufe:</i>	<i>Meine Stufe:</i>	
Tag 1	1/2 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 2	1/2 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 3	1/2 Minute	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>

Woche 5

Du hast bereits mehr als die Hälfte der Wochen geschafft und solltest nun ein gutes Gefühl für das HIIT Cardio Training entwickelt haben. Lasse nicht zu, dass dein Körper sich an das Tempo gewöhnt, hole alles heraus! Gehe an dein absolutes Tempo-Maximum!

Gesamtdauer: 20 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
<i>Woche 5</i>	<i>Meine Stufe:</i>	<i>Meine Stufe:</i>	
Tag 1	15 Sekunden	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 2	15 Sekunden	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>
Tag 3	15 Sekunden	1/2 Minute	<input type="checkbox"/>

Woche 6

Es ist soweit. Die letzte Woche steht an. Sammel nochmal jegliche Kraft in dir und ziehe die letzten Tage genauso mit 110% durch, wie die vergangenen Wochen! Du wirst staunen, welche Effekte es bringt.

Gesamtdauer: 20 Minuten

Tag	Schnelles Tempo	Langsames Tempo	Erledigt?
Woche 6	Meine Stufe:	Meine Stufe:	
Tag 1	1/2 Minute	15 Sekunden	<input type="checkbox"/>
Tag 2	1/2 Minute	15 Sekunden	<input type="checkbox"/>
Tag 3	1/2 Minute	15 Sekunden	<input type="checkbox"/>

Mein Gewicht

So viel habe ich abgenommen

Schlussworte

Du hast es geschafft! Jetzt hast du allen Grund, stolz auf dich zu sein!

Wenn du Blut gelect hast und noch nicht mit dem HIIT Training aufhören möchtest, habe ich hier einen kleinen Tipp für dich:

Wiederhole einfach die letzten 3 Wochen, solange wie du Lust darauf hast.

Beachte aber dabei, dass du es nicht übertreibst. Nach 12 Wochen solltest du eine längere Pause einlegen, bevor du wieder Effekte durch HIIT spüren kannst. Dein Körper soll sich schließlich nicht daran gewöhnen.

Glückwunsch zu deiner Leistung!