

# HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING):

## So kann dein Training aussehen

### #1 BERGSPRINTS

#### Vorteil:

Ein Bergsprinttraining trainiert die Beinkraft und entwickelt parallel dazu die Basisleistung des Herz-Kreislauf-Systems.

#### Warm-up

15 Minuten lockeres Jogging

Anschließend 3 Steigerungsläufe über 80 bis 100 Meter

Steigere hierbei dein Tempo Schritt für Schritt vom sehr lockeren Jogging bis hin zum Sprint. So bereitest du deinen Körper auf die hohe Belastung des Hauptteils vor!

#### Hauptteil

##### 15 x 50 Meter Bergsprint

Sprinte einen steilen Anstieg mit 100 % deiner Leistungsfähigkeit hinauf.

Achte dabei auf einen kraftvollen Abdruck und auf eine dynamische Armarbeit.

Geh in der Pause so langsam wie möglich wieder zum Startpunkt hinab, damit du ausgeruht wieder von vorne beginnen kannst.

Steigere dich wöchentlich um fünf Wiederholungen – absolviere jedoch nicht mehr als 25 Sprints. Verlängere lieber deine Sprintdistanz.

#### Cool-down

15 Minuten lockeres Jogging

10 Minuten lockeres Stretching

## #2 200 METER INTERVALLE

### Vorteil:

Zur Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer und des aeroben/anaeroben Stoffwechsels.

### Warm-up

15 Minuten lockeres Jogging

Anschließend 3 Steigerungsläufe über 80 bis 100 Meter

Steigere hierbei dein Tempo Schritt für Schritt vom sehr lockeren Jogging bis hin zum Sprint. So bereitest du deinen Körper auf die hohe Belastung des Hauptteils vor!

### Hauptteil

#### 10 x 200 Meter (Bahn-)Intervalle

Laufe eine halbe Stadionrunde (= 200 m) mit ca. 95 % deiner Leistungsfähigkeit.

Du solltest nach der zehnten Wiederholung die Grenze deiner Belastungsfähigkeit erreicht haben. Gehe und trabe in der Pause locker die Stadionrunde zu Ende und beginne mit dem nächsten 200-Meter-Intervall.

Hast du keine Stadionrunde zur Verfügung, lauf 40 Sekunden sehr schnell.

Absolviere dann 2 Minuten in lockerem Tempo, lauf dann wieder 40 Sekunden

Steigere dich wöchentlich um fünf Wiederholungen, absolviere jedoch nicht mehr als 30 Intervalle. Verlängere im zweiten Schritt lieber deine Intervalldauer.

### Cool-down

15 Minuten lockeres Jogging

10 Minuten lockeres Stretching