

## HIIT Cardio Trainingsplan - Anfänger

Dieser Trainingsplan eignet sich für jeden, der von Zuhause aus Fett verbrennen will. Beim HIIT Training trainierst du in Runden: Der Trainingsplan unten ist **eine Runde**. Absolviere insgesamt 4 Runden und halte die folgenden Pausenzeiten ein.

Pause zwischen den Übungen: 15 Sekunden

Dauer der Übungen: 25 Sekunden

Pause nach einer Runde: 40 Sekunden

Anfänger		HIIT Cardio	
Übung		Dauer	Pause
Hampelmänner		25 Sek.	40 Sek.
Kniebeugen		25 Sek.	40 Sek.
Liegestütze		25 Sek.	40 Sek.
Wandsitzen		25 Sek.	40 Sek.
Beinheben auf dem Rücken		25 Sek.	40 Sek.

## HIIT Cardio Trainingsplan - Fortgeschritten

Dieser Trainingsplan eignet sich für jeden, der von Zuhause aus Fett verbrennen will. Beim HIIT Training trainierst du in Runden: Der Trainingsplan unten ist **eine Runde**. Absolviere insgesamt 5 Runden und halte die folgenden Pausenzeiten ein.

Pause zwischen den Übungen: 15 Sekunden

Dauer der Übungen: 30 Sekunden

Pause nach einer Runde: 40 Sekunden

Fortgeschritten		HIIT Cardio	
Übung		Dauer	Pause
Stellenlauf		30 Sek	40 Sek.
Sprung-Kniebeugen		30 Sek.	40 Sek.
Auslaufende Liegestütze		30 Sek.	40 Sek.
Burpees		30 Sek.	40 Sek.
Crunches		30 Sek.	40 Sek.