

YOUR TRAINING BOOK



CONSCIOUS ASCENSION





YOUR TRAINING BOOK

Im folgenden Katalog findest du alle Trainingsprogramme strukturiert aufgelistet. Diese sind in die drei Hauptkategorien High Intensity Training, High Intensity Interval Training und Sprint Interval Training mit ihren entsprechenden Untergruppen aufgeteilt. Jedes Trainingsprogramm findet ebenfalls in den Trainingsplänen seine Anwendung. Demnach dient dieser Katalog auch als Nachschlagewerk. Es wird empfohlen sich von den einzelnen Programmen inspirieren zu lassen, um sodann auch in der Lage zu sein, eigene Workouts zu erstellen. Viel Erfolg.

INHALT

Trainingsprogramm 6

HIT (High Intensity Training) 8

HIT Full Body 1000er 9

HIT Full Body 600er 18

HIT Lower Body 500er 26

HIT Upper Body 500er 32

HIIT (High Intensity Interval Training) 40

HIIT Full Body 41

HIIT Lower Body 50

HIIT Upper Body 57

SIT (Sprint Interval Training)

63

SIT Sprint & Lift

66

SIT Strength Run & Lift

75

SIT Endurance Run & Lift

84

SIT Run & Lift Combined

93

SIT Acceleration Run

99

TRAININGSPROGRAMM

Der Hauptteil eines jeden Fitnessprogramms ist das eigentliche Training selbst, in unserem Fall ein gut strukturiertes und effektives „High Intensity“, „High Intensity Interval“ oder auch „Sprint Interval“ Trainings-Programm und jedes dieser Programme ist auf die folgenden Charakteristika ausgelegt:

- *intensiv*
- *prägnant*
- *schweißtreibend*
- *effizient*
- *bewusstseins-fokussiert*
- *zielgerichtet*
- *spirituell*
- *individuell*
- *anpassbar*
- *bodyweight*

Grundsätzlich stehen 3 Hauptkategorien zur Verfügung, aus denen gewählt werden kann:

- 1 „High Intensity Interval Training“
(oder auch Zeittraining)
- 2 „High Intensity Training“
(oder auch Wiederholungstraining)
- 3 „Sprint Interval Training“
(oder auch Ausdauertraining)

Dabei steht ein Übungskatalog von mehr als 150 Übungen, unterteilt in drei Schwierigkeitsgraden mit jeweils unterschiedlichen Variationen zur Verfügung, die entweder in den vordefinierten Trainingsworkouts Anwendung finden oder selbst mithilfe eines Baukastensystems zusammengestellt werden können. Jede dieser Hauptkategorien lässt sich nun weiter in verschiedene Unterkategorien aufteilen.

1

HIT (High Intensity Training)

Das „High Intensity Training“ (Wiederholungstraining) ist, wie der Name schon sagt, hinsichtlich der Wiederholungszahl anpassbar und lässt sich ebenso in ein Ganzkörpertraining oder ein Splittraining unterteilen. Man arbeitet sich von den größeren zu den kleineren Muskelpartien herunter und hat die Möglichkeit das Splittraining auf individuelle Weise zu gestalten.

Hierbei kommt ein HIT in Form eines „**1000er**“, „**600er**“ oder „**500er**“ Trainings zur Geltung. Das bedeutet, die Trainingseinheit wird solange durchgeführt bis die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen, die strukturiert auf die einzelnen Muskelgruppen verteilt sind, erreicht worden ist. Geht dem Körper die „Puste“ aus, versucht man sich mithilfe einer entsprechend gestalteten und befristeten Pause zu regenerieren und Energie zu tanken.

Dabei ist jede Trainingsform in drei Schwierigkeitsgrade (**Moderate | Advanced | Expert**) gegliedert, abhängig von unterschiedlich schweren Trainingsübungen und Parametern.

Weiteraus gibt es zwei Vorgehensweisen:

Erst wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen verschiedener Übungen der entsprechenden Muskelgruppe abgeschlossen ist, wird mit einer neuen Muskelpartie gestartet oder sobald die Energiereserven der gerade belasteten Muskelgruppe aufgebraucht sind, setzt man eine Erinnerung der Wiederholungszahl und wechselt direkt zur nächsten Muskelgruppe.

Bei ersterer Methode, auch „Strength Method“ (Kraftmethode) genannt, werden die Pausen moderat und bei zweiterer Methode, auch als „Endurance Method“ (Ausdauer Methode) bezeichnet, kurz und prägnant gehalten.

HIT FULL BODY 1000ER

Hier wird jede Muskelgruppe des Körpers in einem Training vollständig beansprucht. Das gesetzte Ziel umfasst hierbei 1000 Wiederholungen.

Es kann zwischen folgenden beiden Trainingsvarianten gewählt werden.

Strength Method:

Bei dieser Methode wird erst dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen, in diesem Falle Beinmuskulatur **320** / Brustmuskulatur **180** / Bauchmuskulatur **180** / Rückenmuskulatur **240** / Schultermuskulatur **80**, in der aufgelisteten Reihenfolge abgeschlossen ist. Jeder Muskelgruppe steht dabei eine entsprechende Anzahl an Übungen zur Verfügung, zwischen denen strukturiert in der gleichen Muskelgruppe gewechselt werden kann, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind, d.h. geht deinem Körper die Kraft bei „Push Ups“ aus wechselst du zur nächsten Brustübung. Hast du z.B. den gesamten Brustübungspool des jeweiligen Trainings hinter dir, dir fehlen jedoch noch Wiederholungen um das Gesamtziel der Brustmuskulatur zu erreichen, dann wird in der Brustübungskette einfach wieder von vorne gestartet. Außerdem ist zu beachten, dass jede Übung optimalerweise **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen** am Stück ausgeführt werden darf, um das Gleichgewicht der aufgelisteten Übungen zu wahren.

Endurance Method:

Bei dieser Methode wird immer dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die Energiereserven der momentanen Muskelpartie erschöpft sind. Das Ziel dieser Methode ist es das gesamte Training lang über fast keine Pausen zu setzen, außer sie sind dringend not-

wendig. Daher belaufen sich die Pausen im bestmöglichen Szenario ausschließlich auf den Wechsel zur nächsten Muskelgruppe. Abgesehen davon verhält sich die „Endurance Method“ bezüglich des Trainingsablaufes (Stichwort **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen pro Übung** – strukturierte Abarbeitung der entsprechenden Übungsketten) genauso wie die „Strength Method“.

Die Belastungsphase ist von maximaler Intensität gekennzeichnet. Außerdem werden die Übungen so bewusst und kontrolliert wie möglich durchgeführt. Dementsprechend bewegt sich die Frequenz und Geschwindigkeit auf langsamen und moderatem Niveau. Während den Zwischenpausen bleibt Körper und Geist völlig entspannt. Dein Organismus erhält eine kurze und lohnende Pause. Der Fokus liegt auf der Atmung, deinem Körper oder dem Raum um deinem Körper. Sobald dein Organismus wieder Energie gesammelt hat, in der Regel zwischen 5 bis 10 Sekunden (kurz und prägnant) bei der „Endurance Method“ und 10 bis 30 Sekunden (moderat) bei der „Strength Method“, geht es wieder weiter mit der nächsten Übung. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

HIT FULL BODY 1000ER

Moderate: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

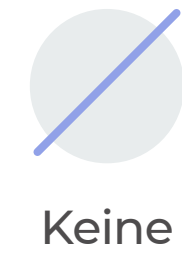


320 Wh.	Plate Squat Back & Forth Lounge Frog Kicks Mountain Climbers
180 Wh.	Explosive Easy Push Up Easy Push Up Bench Dips Standing Flys
180 Wh.	Sit Up Chest Arms Bicycles L-Sit Kicks Plank
240 Wh.	Up & Down Plank Dead Lift Frog Swimmer Core Activation
80 Wh.	Handstand Position Bench Shoulder Dips Shoulder Voltage

HIT FULL BODY 1000ER

Moderate: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

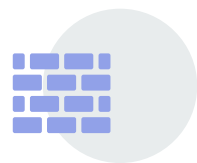


320 Wh.	Kneeling Stand Up To Squat Walking Lunge Glute Bridge Skaterjumps
180 Wh.	Close Push Up Easy Push Up Worm Press Half Seal Walk Standing Butterfly
180 Wh.	Sit Up Front Arms Russian Twist Reverse Crunch Plank Leg Lift
240 Wh.	Good Mornings Row Rotation Boxer Laying Rower Hip Extension
80 Wh.	Shoulder Press Side Shoulder Lift Shoulder Circle

HIT FULL BODY 1000ER

Moderate: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Wand

320 Wh.	Burpees High Jump Lunge Glute Kicks Wall Sit
180 Wh.	Arm Walking Push Up Chameleon Crawl Easy Rotation Push Up Arm Press
180 Wh.	Crucifix In & Outs Hanging Roll Up Walking Mountain Climbers
240 Wh.	Shadow Boxer Crawl Swimmer Good Mornings Plank Leg Lift
80 Wh.	Handstand Hold Shoulder Plank Shoulder Voltage

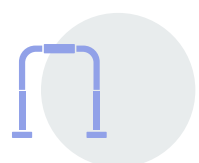
HIT FULL BODY 1000ER

Moderate: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



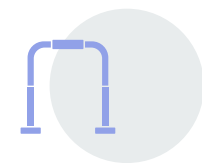
Klimmzug-
stange

320 Wh.	Wide Squat Lunge Duck Walks Booty Pump Jumping Jacks
180 Wh.	Half Push Up Positive Push Up Bench Dips Laying Butterfly
180 Wh.	Abs Roll Up Jumps Laying Leg Lift Mountain Climbers L-Sit Hold
240 Wh.	Australian Pull Up Superman Side Plank Hip Lift Plank
80 Wh.	Shoulder Pull Up Angled Side Shoulder Lift Shoulder Circle

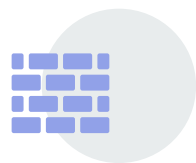
HIT FULL BODY 1000ER

Advanced: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

320 Wh.	Plate Squat Reverse Jumps Mountain Burpees Side Lunge One Leg Calf Jumps
180 Wh.	Push Up Leg Lift Rotation Push Up Seal Walk Easy Push Up Worm Press
180 Wh.	Sit Up Straight Arms L-Sit Kicks Boat Hold Leg Flutters Walking Mountain Climbers
240 Wh.	Australian Pull Up Superman Rotation Hip Extension Cross Leg Plank Arms Open & Close
80 Wh.	Handstand Kick Up Pike Push Up Frog Stand

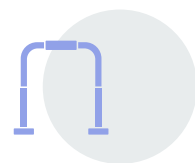
HIT FULL BODY 1000ER

Advanced: B
Strength | Endurance

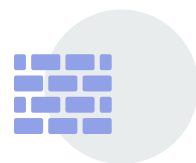
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange



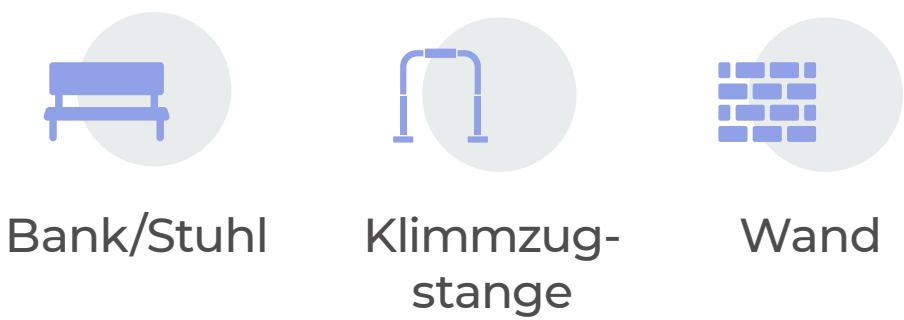
Wand

320 Wh.	Jumping In & Outs Switching Lunge One Leg Glute Bridge Jump Kicks
180 Wh.	Vagrant Push Up Wide Push Up Dips Arm Walking Push Up
180 Wh.	Sit Up Hanging Knee Lift Abs Roll Up Jump Hanging Mountain Climbers
240 Wh.	Biceps Pull Up Straight Squat Arch Up Plank Leg Pull
80 Wh.	Shoulder Pull Up Swing Handstand Position Shoulder Plank

HIT FULL BODY 1000ER

Advanced: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

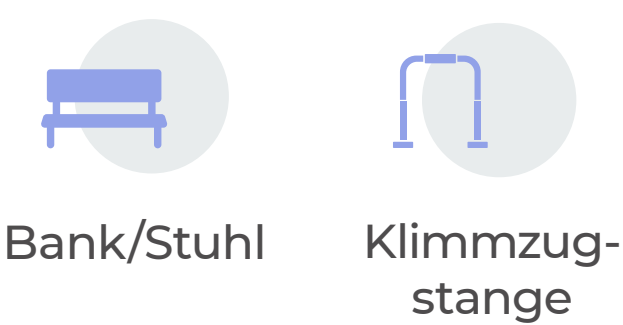


320 Wh.	Burpees Kick Through Walking Squat Burpees High Jump One Leg Wall Sit
180 Wh.	Explosive Neg. Push Up Push Up Explosive Easy Push Up Push Up Slomo
180 Wh.	V-Up Crucifix Breakdance Russian Twist
240 Wh.	Australian Pull Up Swing Laying Rower Rotation Boxer Side Plank Hip Lift
80 Wh.	Wall Walk Handstand Roll Up Shoulder Circle

HIT FULL BODY 1000ER

Advanced: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

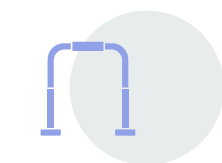


320 Wh.	Burpees Back Jump Bulgarian Split Squat Jumping Jacks Squat One Leg Calf Raise
180 Wh.	Push Up Worm Press Close Push Up Chameleon Crawl Arm Press
180 Wh.	Jack Knife Reverse Crunch Mountain Climbers Plank Side To Side
240 Wh.	Pull Up Plank Legs Open & Close Australian Pull Up Slomo Side Scissor
80 Wh.	Spider Press Handstand Hold Bench Shoulder Dips

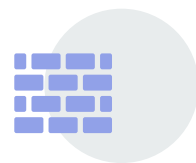
HIT FULL BODY 1000ER

Expert: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



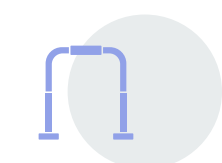
Wand

320 Wh.	Pistle Squat Lateral Kicks Mountain Burpees One Leg Wall Sit
180 Wh.	Push Up Cross Leg Lift Incline Diamond Push Up Seal Walk Chameleon Crawl
180 Wh.	Crucifix Horizontal Hanging Side Leg Lift Sit Up Straight Arms V-Up
240 Wh.	Explosive Pull Up Australian Pull Up Pull Up Side Scissor
80 Wh.	Spider Press Shoulder Pull Up Swing Wall Walk

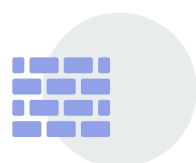
HIT FULL BODY 1000ER

Expert: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



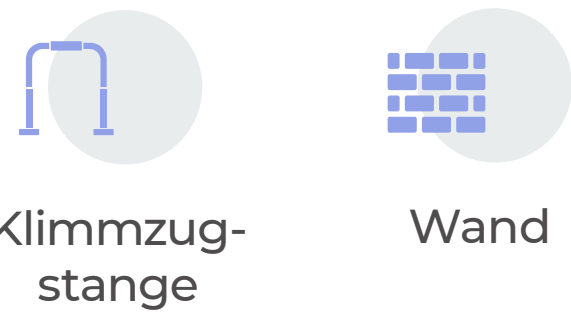
Wand

320 Wh.	Broad Jumps Glute Bridge Jumps Burpees Kick Through Walking Squat
180 Wh.	Superman Push Up Elevated Push Up Wide Push Up Close Push Up
180 Wh.	Jack Knife Reverse Breakdance Boat Hold Leg Flutters Bicycles
240 Wh.	Wide Pull Up Close Pull Australian Pull Up Swing Arch Up
80 Wh.	Handstand Shoulder Tap Tiger Leaps Shoulder Circle

HIT FULL BODY 1000ER

Expert: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

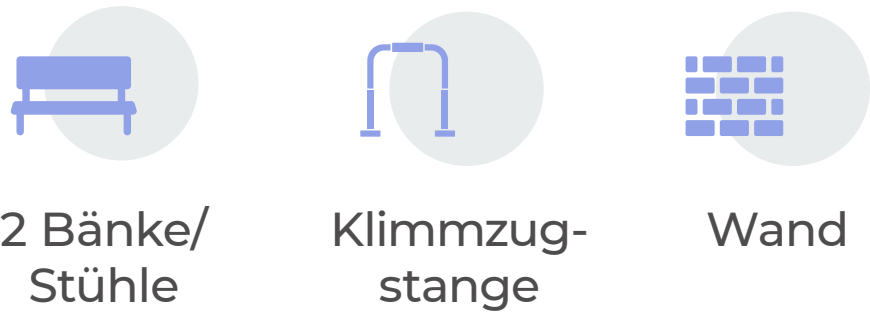


320 Wh.	Side To Side Burpees Jumping Squat Switching Lunge Frog Kicks
180 Wh.	Circle Push Up Archer Push Up Push Up Worm Press Rotation Push Up
180 Wh.	Abs Swing Hanging Straight Leg Lift Hanging Mountain Climbers Plank Switching Arms
240 Wh.	Muscle Up Laying Rower Bizeps Pull Up Planks Legs Open & Close
80 Wh.	Elevated Pike Push Up Frog Stand Spider Hold

HIT FULL BODY 1000ER

Expert: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



320 Wh.	Plate Squat Reverse Jumps Pistle Squat Glute Bridge Jumps Jumping Jacks Squat
180 Wh.	Explosive Neg. Push Up Push Up Leg Pull Vagrant Push Up Dips
180 Wh.	Breakdance Roll In Side Plank Leg Lift Walking Mountain Climbers
240 Wh.	Pull Up Pull Up Slomo Superman Rotation Australian Pull Up Slomo
80 Wh.	Handstand Switching Hands Wide Push Up Handstand Roll Up

HIT FULL BODY 600ER

Hier wird jede Muskelgruppe des Körpers in einem Training vollständig beansprucht. Das gesetzte Ziel umfasst hierbei 600 Wiederholungen.

Es kann zwischen folgenden beiden Trainingsvarianten gewählt werden.

Strength Method:

Bei dieser Methode wird erst dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen, in diesem Falle Beinmuskulatur **200** / Brustmuskulatur **100** / Bauchmuskulatur **100** / Rückenmuskulatur **140** / Schultermuskulatur **60**, in der aufgelisteten Reihenfolge abgeschlossen ist. Jeder Muskelgruppe steht dabei eine entsprechende Anzahl an Übungen zur Verfügung, zwischen denen strukturiert in der gleichen Muskelgruppe gewechselt werden kann, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind, d.h. geht deinem Körper die Kraft bei „Push Ups“ aus wechselst du zur nächsten Brustübung. Hast du z.B. den gesamten Brustübungspool des jeweiligen Trainings hinter dir, dir fehlen jedoch noch Wiederholungen um das Gesamtziel der Brustmuskulatur zu erreichen, dann wird in der Brustübungskette einfach wieder von vorne gestartet. Außerdem ist zu beachten, dass jede Übung **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen** am Stück ausgeführt werden darf, um das Gleichgewicht der aufgelisteten Übungen zu wahren.

Endurance Method:

Bei dieser Methode wird immer dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die Energiereserven der momentanen Muskelpartie erschöpft sind. Das Ziel dieser Methode ist es das gesamte Training lang über keine Pausen zu setzen, außer sie sind dringend notwendig. Daher belaufen sich die Pausen im bestmöglichen Szenario ausschließlich auf den Wechsel zur nächsten Muskelgruppe. Abgesehen davon verhält sich die „Endurance Method“ bezüglich des Trainingsablaufes (Stichwort **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen pro Übung** – strukturierte Abarbeitung der entsprechenden Übungsketten) genauso wie die „Strength Method“.

Die Belastungsphase ist von maximaler Intensität gekennzeichnet. Außerdem werden die Übungen so bewusst und kontrolliert wie möglich durchgeführt. Dementsprechend bewegt sich die Frequenz und Geschwindigkeit auf langsamen und moderatem Niveau. Während den Zwischenpausen bleibt Körper und Geist völlig entspannt. Dein Organismus erhält eine kurze und lohnende Pause. Der Fokus liegt auf der Atmung, deinem Körper oder dem Raum um deinem Körper. Sobald dein Organismus wieder Energie gesammelt hat, in der Regel zwischen 5 bis 10 Sekunden (kurz und prägnant) bei der „Endurance Method“ und 10 bis 30 Sekunden (moderat) bei der „Strength Method“, geht es wieder weiter mit der nächsten Übung. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

HIT FULL BODY 600ER

Moderate: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl

200 Wh.	Walking Lunge Glute Bridge Mountain Climbers
100 Wh.	Half Push Up Easy Push Up Worm Press Laying Butterfly
100 Wh.	In & Outs Bicycles L-Sit Hold
140 Wh.	Deadlift Crawl Swimmer Plank
60 Wh.	Bench Shoulder Dips Shoulder Circle

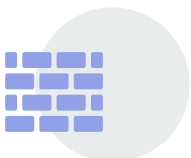
HIT FULL BODY 600ER

Moderate: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Wand

200 Wh.	Plate Squat Booty Pump Wall Sit
100 Wh.	Arm Walking Push Up Bench Dips Arm Press
100 Wh.	Sit Up Front Arms Reverse Crunch Russian Twist
140 Wh.	Good Mornings Row Rotation Boxer Plank Leg Lift
60 Wh.	Handstand Position Shoulder Press

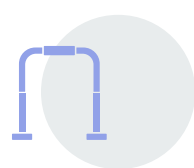
HIT FULL BODY 600ER

Moderate: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange

200 Wh.	Wide Squat Lunge Frog Kicks Jumping Jacks
100 Wh.	Positive Push Up Easy Push Up Laying Flys
100 Wh.	Hanging Roll Up Sit Up Chest Arms Laying Leg Lift
140 Wh.	Up & Down Plank Hip Extension Superman
60 Wh.	Shoulder Pull Up Shoulder Voltage

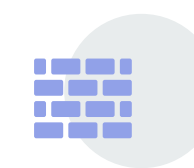
HIT FULL BODY 600ER

Moderate: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



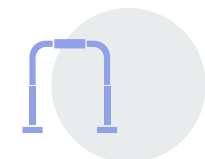
Wand

200 Wh.	Lunge Sumo Squat Step Ups
100 Wh.	Explosive Easy Push Up Half Seal Walk Easy Rotation Push Up
100 Wh.	Walking Mountain Climbers Crucifix Mountain Climbers
140 Wh.	Good Mornings Frog Swimmer Shadow Boxer
60 Wh.	Angled Side Shoulder Lift Shoulder Plank

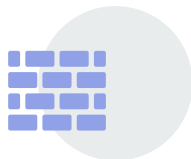
HIT FULL BODY 600ER

Advanced: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



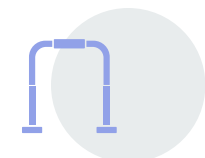
Wand

200 Wh.	Switching Lunge Burpees Back Jump Duck Walks
100 Wh.	Vagrant Push Up Seal Walk Push Up
100 Wh.	Breakdance L-Sit Kicks Hanging Knee Lift
140 Wh.	Australian Pull Up Arch Up Plank Switching Arms
60 Wh.	Handstand Hold Frog Stand

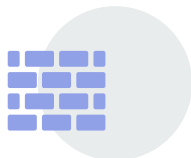
HIT FULL BODY 600ER

Advanced: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

200 Wh.	Burpees Kick Through Side Lunge Jumping Jacks Squat
100 Wh.	Close Push Up Chameleon Crawl Push Up Slomo
100 Wh.	Sit Up Straight Arms V-Up Boat Hold Leg Flutters
140 Wh.	Australian Pull Up Swing Laying Rower Plank Side To Side
60 Wh.	Handstand Kick Up Handstand Roll Up

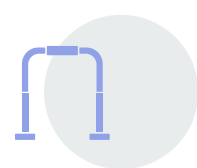
HIT FULL BODY 600ER

Advanced: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange

200 Wh.	Plate Squat Reverse Jumps Bunny Hops One Leg Glute Bridge
100 Wh.	Wide Push Up Dips Rotation Push Up
100 Wh.	Crucifix Abs Roll Up Jump Hanging Mountain Climbers
140 Wh.	Biceps Pull Up Plank Legs Open & Close Hip Extension Cross Leg
60 Wh.	Spider Press Shoulder Press

HIT FULL BODY 600ER

Advanced: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Wand

200 Wh.	Walking Squat Bulgarian Split Squat Jump Kicks
100 Wh.	Explosive Neg. Push Up Push Worm Press Arm Press
100 Wh.	Sit Up Bicycles Plank Switching Arms
140 Wh.	Straight Squats Superman Rotation Plank Leg Pull
60 Wh.	Wall Walk Handstand Position

HIT FULL BODY 600ER

Expert: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



200 Wh.	Jumping Squat Burpees Kick Through Lateral Kicks
100 Wh.	Archer Push Up Superman Push Up Vagrant Push Up
100 Wh.	Abs Swing Jack Knife Hanging Side Leg Lift
140 Wh.	Explosive Pull Up Pull Up Plank Side To Side
60 Wh.	Tiger Leaps Spider Hold

HIT FULL BODY 600ER

Expert: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

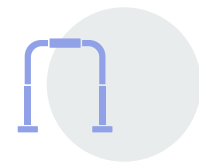


200 Wh.	Pistle Squat Glute Bridge Jump Plate Squat Reverse Jumps
100 Wh.	Push Up Cross Leg Lift Elevated Push Up Push Up Worm Press
100 Wh.	Crucifix Horizontal Reverse Breakdance Plank Side To Side
140 Wh.	Wide Pull Up Close Pull Up Arch Up
60 Wh.	Spider Press Handstand Switching Hands

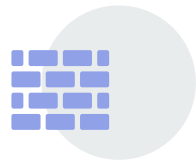
HIT FULL BODY 600ER

Expert: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

200 Wh.	Side To Side Burpees Broad Jumps Mountain Burpees
100 Wh.	Circle Push Up Push Up Leg Pull Rotation Push Up
100 Wh.	Roll In Hanging Mountain Climbers Breakdance
140 Wh.	Pull Up Side Scissor Pull Up Slomo
60 Wh.	Handstand Shoulder Tap Shoulder Pull Up Swing

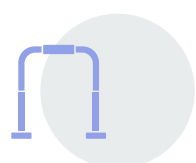
HIT FULL BODY 600ER

Expert: D
Strength | Endurance

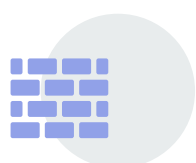
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

200 Wh.	Pistle Squat Lateral Kicks One Leg Wall Sit
100 Wh.	Incline Diamond Push Up Explosive Neg. Push Up Seal Walk
100 Wh.	Hanging Straight Leg Lift Side Plank Leg Lift Boat Hold Leg Flutters
140 Wh.	Muscle Up Bizeps Pull Up Plank Leg Pull
60 Wh.	Wall Walk Elevated Pike Push Up

HIT LOWER BODY 500ER

Hier wird Muskulatur des Unterkörpers und Bauches in einem Training vollständig beansprucht. Das gesetzte Ziel umfasst hierbei 500 Wiederholungen.

Es kann zwischen folgenden beiden Trainingsvarianten gewählt werden.

Strength Method:

Bei dieser Methode wird erst dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen, in diesem Falle Beinmuskulatur **320** / Bauchmuskulatur **180**, in der aufgelisteten Reihenfolge abgeschlossen ist. Jeder Muskelgruppe steht dabei eine entsprechende Anzahl an Übungen zur Verfügung, zwischen denen strukturiert in der gleichen Muskelgruppe gewechselt werden kann, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind, d.h. geht deinem Körper die Kraft bei „Squats“ aus wechselst du zur nächsten Beinübung. Hast du z.B. den gesamten Beinübungspool des jeweiligen Trainings hinter dir, dir fehlen jedoch noch Wiederholungen um das Gesamtziel der Beinmuskulatur zu erreichen, dann wird in der Beinübungskette einfach wieder von vorne gestartet. Außerdem ist zu beachten, dass jede Übung optimalerweise **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen** am Stück ausgeführt werden darf, um das Gleichgewicht der aufgelisteten Übungen zu wahren.

Endurance Method:

Bei dieser Methode wird immer dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die Energiereserven der momentanen Muskelpartie erschöpft sind. Das Ziel dieser Methode ist es das gesamte Training lang über keine Pausen zu setzen, außer sie sind dringend notwendig. Daher belaufen sich die Pausen im bestmöglichen Szenario ausschließlich auf den Wechsel zur nächsten Muskelgruppe. Abgesehen davon verhält sich die „Endurance Method“ bezüglich des Trainingsablaufes (Stichwort **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen pro Übung** – strukturierte Abarbeitung der entsprechenden Übungsketten) genauso wie die „Strength Method“.

Die Belastungsphase ist von maximaler Intensität gekennzeichnet. Außerdem werden die Übungen so bewusst und kontrolliert wie möglich durchgeführt. Dementsprechend bewegt sich die Frequenz und Geschwindigkeit auf langsamen und moderatem Niveau. Während den Zwischenpausen bleibt Körper und Geist völlig entspannt. Dein Organismus erhält eine kurze und lohnende Pause. Der Fokus liegt auf der Atmung, deinem Körper oder dem Raum um deinem Körper. Sobald dein Organismus wieder Energie gesammelt hat, in der Regel zwischen 5 bis 10 Sekunden (kurz und prägnant) bei der „Endurance Method“ und 10 bis 30 Sekunden (moderat) bei der „Strength Method“, geht es wieder weiter mit der nächsten Übung. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

HIT LOWER BODY 500ER

Moderate: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Keine

320 Wh.	Plate Squat Back & Forth Lunge Frog Kicks Mountain Climbers
180 Wh.	Sit Up Chest Arms Bicycles L-Sit Kicks Plank

HIT LOWER BODY 500ER

Moderate: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Keine

320 Wh.	Kneeling Stand Up To Squat Walking Lunge Glute Bridge Skaterjumps
180 Wh.	Sit Up Front Arms Russian Twist Reverse Crunch Plank Leg Lift

HIT LOWER BODY 500ER

Moderate: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Keine

320 Wh.	Burpees High Jump Lunge Glute Kicks Wall Sit
180 Wh.	Crucifix In & Outs Hanging Roll Up Walking Mountain Climbers

HIT LOWER BODY 500ER

Moderate: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Keine

320 Wh.	Wide Squat Lunge Duck Walks Booty Pump Jumping Jacks
180 Wh.	Abs Roll Up Jumps Laying Leg Lift Mountain Climbers L-Sit Hold

HIT LOWER BODY 500ER

Advanced: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



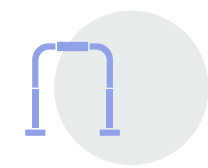
Keine

320 Wh.	Plate Squat Reverse Jumps Mountain Burpees Side Lunge One Leg Calf Jumps
180 Wh.	Sit Up Straight Arms L-Sit Kicks Boat Hold Leg Flutters Walking Mountain Climbers

HIT LOWER BODY 500ER

Advanced: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange

320 Wh.	Jumping In & Outs Switching Lunge One Leg Glute Bridge Jump Kicks
180 Wh.	Sit Up Hanging Knee Lift Abs Roll Up Jumps Hanging Mountain Climbers

HIT LOWER BODY 500ER

Advanced: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



320 Wh.	Burpees Kick Through Walking Squat Burpees High Jump One Leg Wall Sit
180 Wh.	V-Up Crucifix Breakdance Russian Twist

HIT LOWER BODY 500ER

Advanced: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

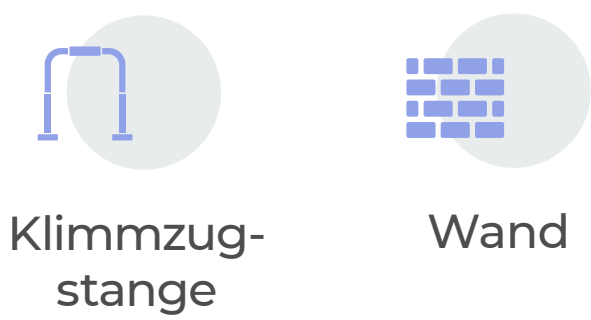


320 Wh.	Burpees Back Jump Bulgarian Split Squat Jumping Jacks Squat One Leg Calf Raise
180 Wh.	Jack Knife Reverse Crunch Mountain Climbers Plank Side To Side

HIT LOWER BODY 500ER

Expert: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

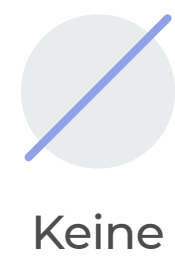


320 Wh.	Pistle Squat Lateral Kicks Mountain Burpees One Leg Wall Sit
180 Wh.	Crucifix Horizontal Hanging Side Leg Lift Sit Up Straight Arms V-Up

HIT LOWER BODY 500ER

Expert: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

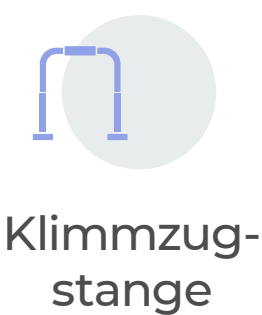


320 Wh.	Broad Jumps Glute Bridge Jumps Burpees Kick Through Walking Squat
180 Wh.	Jack Knife Reverse Breakdance Boat Hold Leg Flutters Bicycles

HIT LOWER BODY 500ER

Expert: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

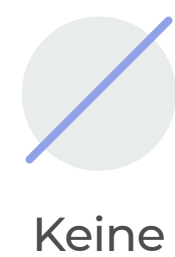


320 Wh.	Side To Side Burpees Jumping Squat Switching Lunge Frog Kicks
180 Wh.	Abs Swing Hanging Straight Leg Lift Hanging Mountain Climbers Plank Switching Arms

HIT LOWER BODY 500ER

Expert: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



320 Wh.	Plate Squat Reverse Jumps Pistle Squat Glute Bridge Jumps Jumping Jacks Squat
180 Wh.	Breakdance Roll In Side Plank Leg Lift Walking Mountain Climbers

HIT UPPER BODY 500ER

Hier wird die Muskulatur des Oberkörpers in einem Training vollständig beansprucht. Das gesetzte Ziel umfasst hierbei 500 Wiederholungen.

Es kann zwischen folgenden beiden Trainingsvarianten gewählt werden.

Strength Method:

Bei dieser Methode wird erst dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen, in diesem Falle Rückenmuskulatur **260** / Brustmuskulatur **180** / Schultermuskulatur **60**, in der aufgelisteten Reihenfolge abgeschlossen ist. Jeder Muskelgruppe steht dabei eine entsprechende Anzahl an Übungen zur Verfügung, zwischen denen strukturiert in der gleichen Muskelgruppe gewechselt werden kann, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind, d.h. geht deinem Körper die Kraft bei „Push Ups“ aus wechselst du zur nächsten Brustübung. Hast du z.B. den gesamten Brustübungspool des jeweiligen Trainings hinter dir, dir fehlen jedoch noch Wiederholungen um das Gesamtziel der Brustmuskulatur zu erreichen, dann wird in der Brustübungskette einfach wieder von vorne gestartet. Außerdem ist zu beachten, dass jede Übung optimalerweise **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen** am Stück ausgeführt werden darf, um das Gleichgewicht der aufgelisteten Übungen zu wahren.

Endurance Method:

Bei dieser Methode wird immer dann zur nächsten Muskelgruppe gewechselt, wenn die Energiereserven der momentanen Muskelpartie erschöpft sind. Das Ziel dieser Methode ist es das gesamte Training lang über keine Pausen zu setzen, außer sie sind dringend notwendig. Daher belaufen sich die Pausen im bestmöglichen Szenario ausschließlich auf den Wechsel zur nächsten Muskelgruppe. Abgesehen davon verhält sich die „Endurance Method“ bezüglich des Trainingsablaufes (Stichwort **mindestens 10 und maximal 30 Wiederholungen pro Übung** – strukturierte Abarbeitung der entsprechenden Übungsketten) genauso wie die „Strength Method“.

Die Belastungsphase ist von maximaler Intensität gekennzeichnet. Außerdem werden die Übungen so bewusst und kontrolliert wie möglich durchgeführt. Dementsprechend bewegt sich die Frequenz und Geschwindigkeit auf langsamen und moderatem Niveau. Während den Zwischenpausen bleibt Körper und Geist völlig entspannt. Dein Organismus erhält eine kurze und lohnende Pause. Der Fokus liegt auf der Atmung, deinem Körper oder dem Raum um deinem Körper. Sobald dein Organismus wieder Energie gesammelt hat, in der Regel zwischen 5 bis 10 Sekunden (kurz und prägnant) bei der „Endurance Method“ und 10 bis 30 Sekunden (moderat) bei der „Strength Method“, geht es wieder weiter mit der nächsten Übung. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

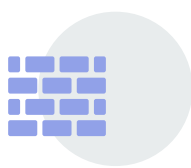
HIT UPPER BODY 500ER

Moderate: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Wand

260 Wh.	Up & Down Plank Dead Lift Frog Swimmer Core Activation
180 Wh.	Explosive Easy Push Up Easy Push Up Bench Dips Standing Flys
60 Wh.	Handstand Position Bench Shoulder Dips Shoulder Voltage

HIT UPPER BODY 500ER

Moderate: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



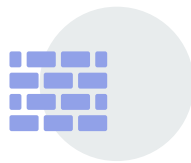
Keine

260 Wh.	Good Mornings Row Rotation Boxer Laying Rower Hip Extension
180 Wh.	Close Push Up Easy Push Up Worm Press Half Seal Walk Standing Butterfly
60 Wh.	Shoulder Press Side Shoulder Lift Shoulder Circle

HIT UPPER BODY 500ER

Moderate: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Wand

260 Wh.	Shadow Boxer Crawl Swimmer Good Mornings Plank Leg Lift
180 Wh.	Arm Walking Push Up Chameleon Crawl Easy Rotation Push Up Arm Press
60 Wh.	Handstand Hold Shoulder Plank Shoulder Voltage

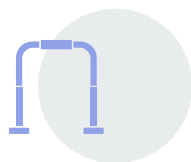
HIT UPPER BODY 500ER

Moderate: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



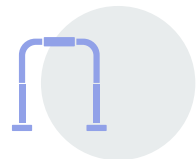
Klimmzug-
stange

260 Wh.	Australian Pull Up Superman Side Plank Hip Lift Plank
180 Wh.	Half Push Up Positive Push Up Bench Dips Laying Butterfly
60 Wh.	Shoulder Pull Up Angled Side Shoulder Lift Shoulder Circle

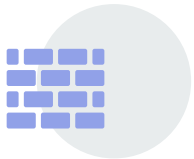
HIT UPPER BODY 500ER

Advanced: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

260 Wh.	Australian Pull Up Superman Rotation Hip Extension Cross Leg Plank Arms Open & Close
180 Wh.	Push Up Leg Lift Rotation Push Up Seal Walk Easy Push Up Worm Press
60 Wh.	Handstand Kick Up Pike Push Up Frog Stand

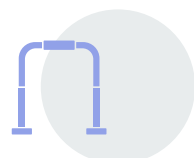
HIT UPPER BODY 500ER

Advanced: B
Strength | Endurance

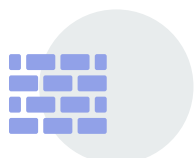
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange



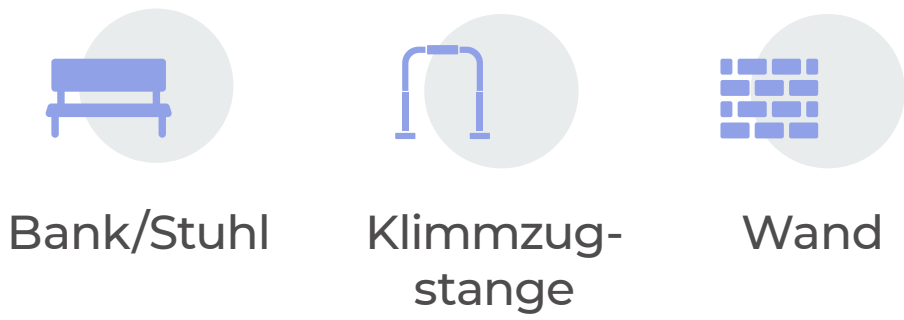
Wand

260 Wh.	Biceps Pull Up Straight Squat Arch Up Plank Leg Pull
180 Wh.	Vagrant Push Up Wide Push Up Dips Arm Walking Push Up
60 Wh.	Shoulder Pull Up Swing Handstand Position Shoulder Plank

HIT UPPER BODY 500ER

Advanced: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

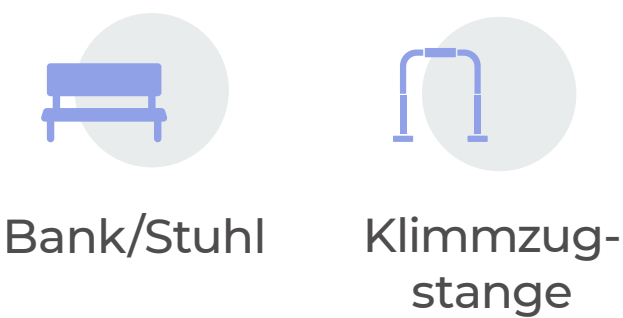


260 Wh.	Australian Pull Up Swing Laying Rower Rotation Boxer Side Plank Hip Lift
180 Wh.	Explosive Neg. Push Up Push Up Explosive Easy Push Up Push Up Slomo
60 Wh.	Wall Walk Handstand Roll Up Shoulder Circle

HIT UPPER BODY 500ER

Advanced: D
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:

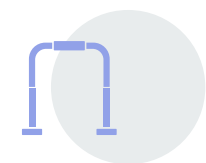


260 Wh.	Pull Up Plank Legs Open & Close Australian Pull Up Slomo Side Scissor
180 Wh.	Push Up Worm Press Close Push Up Chameleon Crawl Arm Press
60 Wh.	Spider Press Handstand Hold Bench Shoulder Dips

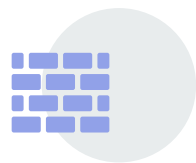
HIT UPPER BODY 500ER

Expert: A
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



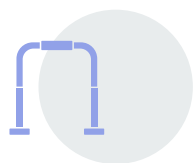
Wand

260 Wh.	Explosive Pull Up Australian Pull Up Pull Up Side Scissor
180 Wh.	Push Up Cross Leg Lift Incline Diamond Push Up Seal Walk Chameleon Crawl
60 Wh.	Spider Press Shoulder Pull Up Swing Wall Walk

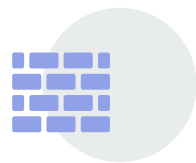
HIT UPPER BODY 500ER

Expert: B
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

260 Wh.	Wide Pull Up Close Pull Australian Pull Up Swing Arch Up
180 Wh.	Superman Push Up Elevated Push Up Wide Push Up Close Push Up
60 Wh.	Handstand Shoulder Tap Tiger Leaps Shoulder Circle

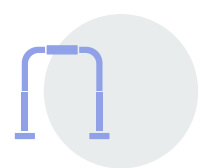
HIT UPPER BODY 500ER

Expert: C
Strength | Endurance

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange

260 Wh.	Muscle Up Laying Rower Bizeps Pull Up Planks Legs Open & Close
180 Wh.	Circle Push Up Archer Push Up Push Up Worm Press Rotation Push Up
60 Wh.	Elevated Pike Push Up Frog Stand Spider Hold

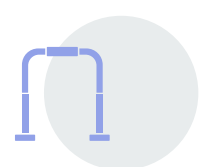
HIT UPPER BODY 500ER

Expert: D
Strength | Endurance

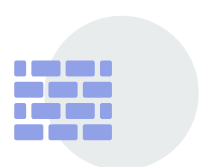
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

260 Wh.	Pull Up Pull Up Slomo Superman Rotation Australian Pull Up Slomo
180 Wh.	Explosive Neg. Push Up Push Up Leg Pull Vagrant Push Up Dips
60 Wh.	Handstand Switching Hands Wide Push Up Handstand Roll Up

2

HIIT (High Intensity Interval Training)

Das „High Intensity Interval Training“ (Zeittraining) ist anpassbar in unterschiedlichen Zeitintervallen sowohl für die Belastungsphase als auch für die Zwischenphase und ist abhängig davon ob entweder ein Ganzkörpertraining oder ein Splittraining gewählt wird. Also ob der ganze Körper oder einzelne Muskelgruppen wie Oberkörper (Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur) und Unterkörper (Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur) trainiert werden sollen. Die Zeitintervalle verhalten sich so, dass die Belastungsphase immer doppelt so lange anhält wie die Zwischenphase, folglich 20, 30, 40, 50, 60 Sekunden Belastungszeit und entsprechend 10, 15, 20, 25, 30 Sekunden Zwischenzeit. Es wird immer mit der am größten involvierten Muskelgruppe gestartet und sich nach und nach zu den kleineren Muskelpartien herunter gearbeitet, da dies die effizienteste Methode ist, die zur Verfügung stehende Energie optimal aufzuteilen. Das Schema lautet, wie folgt: Beinmuskulatur - Rückenmuskulatur - Brustmuskulatur - (Bauchmuskulatur - Schultermuskulatur, Reihenfolge je nach Energiereserve). In der Belastungsphase wird so sauber, bewusst, kontrolliert und intensiv trainiert, wie es der eigene Körper gerade zulässt. Sollten einmal Schmerzen auftreten, diese mit logischem Menschenverstand hinterfragen und das Training bei Bedarf

sofort abbrechen. Die Zwischenphase gestaltet sich so, dass wie bei einem HIIT üblich keine vollständigen Pausen eingehalten werden, sondern man den Körper zwingt in stetiger Bewegung zu verbleiben. Das können leichte Mobilisationsübungen, dynamische Dehnübungen oder die zuletzt ausgeführte Übung in extensiver Variante sein. Jede Trainingsform ist wiederum in drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (**Moderate/Advanced/Expert**) gegliedert, abhängig von unterschiedlich schweren Übungen.

HIIT FULL BODY

Hier wird jede Muskelgruppe des Körpers in einem Training vollständig beansprucht. Die Übungen werden in der aufgelisteten Reihenfolge durchgeführt.

Es kann zwischen folgenden Intervallen gewählt werden, 30s/15s wäre z.B. die gängige Variante:

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz ausgeführt. In der Zwischenphase bleibt der Körper in Form von Mobilisationsübungen, dynamischem Dehnen oder extensiv gestalteten Bewegungen in Schwingung. Der Organismus erhält während des gesamten Trainings keine Sekunde Rast. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

HIIT FULL BODY

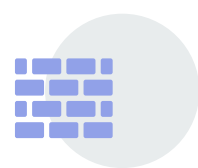
Moderate: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Wand

Walking Lunge | Skaterjumps | Wall Sit | Calf Raise

Shadow Boxer | Superman | Plank Leg Lift

Easy Push Up | Bench Dips | Arm Press

Handstand Hold | Shoulder Voltage

Russian Twist | Sit Up | Bicycles

Glute Bridge | Good Mornings | Standing Flys | Shoulder Plank | Mountain Climbers

HIIT FULL BODY

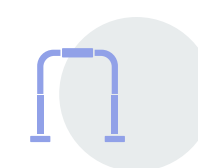
Moderate: B

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange

Step Ups | Squat | Back & Forth Lunge | Calf Voltage

Rotation Boxer | Dead Lift | Plank

Positive Push Up | Half Push Up | Laying Butterfly

Shoulder Press | Shoulder Pull Up

In & Outs | Sit Up Chest Arms | Reverse Crunch

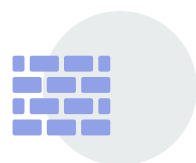
Sumo Squat | Crawl Swimmer | Explosive Easy Push Up | Angled Side Shoulder Lift | L-Sit Hold

HIIT FULL BODY

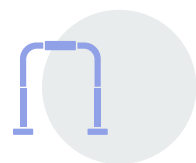
Moderate: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Wand



Klimmzug-
stange



(Seil)

Plate Squat | Lunge | Jump Rope | Calf Jumps

Hip Extension | Good Mornings Row | Up & Down Plank

Easy Rotation Push Up | Half Seal Walk | Standing Butterfly

Handstand Position | Shoulder Circle

Hanging Roll Up | Sit Up Front Arms | Laying Leg Lift

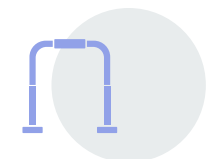
Booty Pump | Frog Swimmer | Easy Push Up Worm Press | Side Shoulder Lift |
Walking Mountain Climbers

HIIT FULL BODY

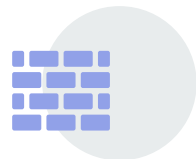
Moderate: D

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Wide Squat Lunge | Kneeling Stand Up To Squat | Frog Kicks | Glute Kicks

Shadow Boxer | Straight Squat | Core Activation

Arm Walking Push Up | Explosive Easy Push Up | Laying Flys

Shoulder Press | Angled Side Shoulder Lift

Hanging Mountain Climbers | Bicycles | In & Outs

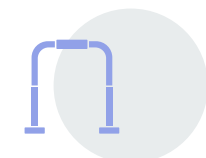
Kick Back Wall | Up & Down Plank | Half Push Up | Shoulder Pull Up | Reverse Crunch

HIIT FULL BODY

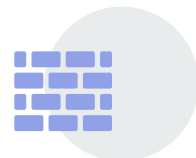
Advanced: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Switching Lunge | Burpees High Jump | Duck Walks | Jump Kicks

Australian Pull Up | Arch Up | Plank Legs Open & Close

Explosive Neg. Push Up | Chameleon Crawl | Close Push Up

Wall Walk | Frog Stand

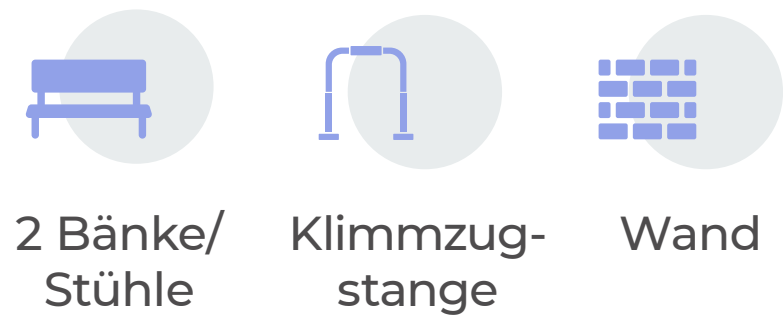
Breakdance | V-Up | L-Sit Kicks

Side Lunge | Plank Leg Lift | Push Up Slomo | Handstand Kick Up | Boat Hold Leg Flutters

HIIT FULL BODY

Advanced: B
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:

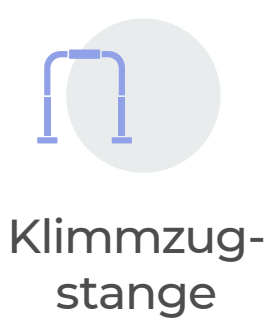


Bunny Hops Bulgarian Split Squat Jumping In & Outs One Leg Wall Sit	
Australian Pull Up Swing Frog Swimmer Plank Leg Pull	
Wide Push Up Push Up Worm Press Dips	Handstand Hold Pike Push Up
Crucifix Hanging Mountain Climbers Plank Switching Arms	
Walking Squat Side Plank Hip Lift Vagrant Push Up Handstand Roll Up Bicycles	

HIIT FULL BODY

Advanced: C
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



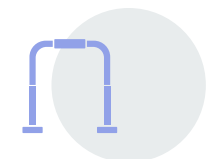
Jumping Jack Squat Burpees Back Jump One Leg Glute Bridge One Leg Calf Jumps	
Hip Extension Cross Leg Superman Rotation Plank Arms Open & Close	
Push Up Leg Lift Explosive Push Up Seal Walk	Spider Hold Shoulder Plank
Hanging Knee Lift Abs Roll Up Jumps Sit Up Straight Arms	
Plate Squat Reverse Jumps Side Scissor Rotation Push Up Wide Push Up Sit Up	

HIIT FULL BODY

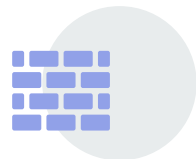
Advanced: D

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Mountain Burpees | Bunny Hops | Burpees Kick Through | Skaterjumps

Australian Pull Up Slomo | Straight Squat | Plank Side To Side

Push Up Worm Press | Explosive Easy Push Up | Push Up Leg Pull

Shoulder Circle | Wall Walk

Abs Swing | Boat Hold Leg Flutters | Mountain Climbers

Frog Kicks | Rotation Boxer | Seal Walk | Handstand Hold | In & Outs

HIIT FULL BODY

Expert: A
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:

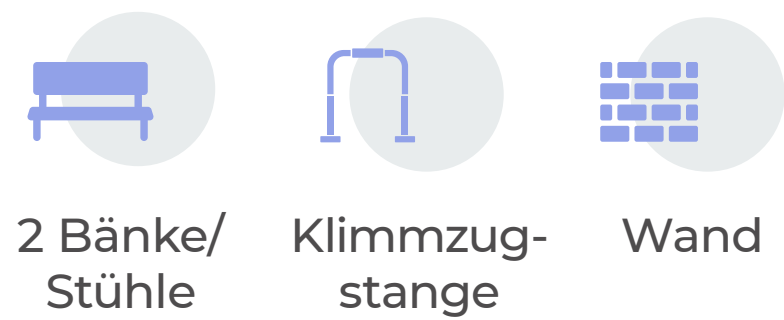


Pistle Squat Broad Jumps Jumping Squat Mountain Burpees
Wide Pull Up Planks Arms Open & Close Close Pull Up
Push Up Leg Pull Vagrant Push Up Incline Diamond Push Up
Spider Press Elevated Pike Push Up
Abs Swing Crucifix Horizontal Hanging Straight Leg Lift
Glute Bridge Jumps Biceps Pull Up Superman Push Up Shoulder Pull Up Swing Sit Up Straight Arms

HIIT FULL BODY

Expert: B
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



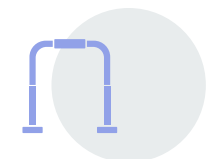
Jumping Jack Squat Burpees Back Jump One Leg Glute Bridge One Leg Calf Jumps	
Explosive Pull Up Arch Up Plank Switching Arms	
Circle Push Up Push Up Cross Leg Lift Dips	Handstand Shoulder Tap Spider Hold
Hanging Side Leg Lift Roll In Side Plank Leg Lift	
Bunny Hops Pull Up Elevated Push Up Wall Walk Sit Up	

HIIT FULL BODY

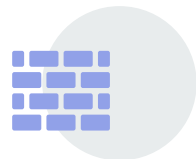
Expert: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Jumping In & Outs | Pistle Squat | Burpees Kick Through | Duck Walks

Muscle Up | Plank Side To Side | Superman Rotation

Archer Push Up | Seal Walk | Explosive Neg. Push Up

Tiger Leaps | Handstand Switching Hands

Jack Knife | Hanging Straight Leg Lift | Breakdance

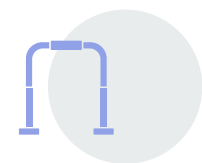
Lateral Kicks | Biceps Pull Up | Incline Diamond Push Up | Handstand Roll Up | Abs Swing

HIIT FULL BODY

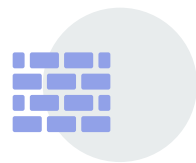
Expert: D

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Jumping Jacks Squat | Burpees Back Jump | Plate Squat Reverse Jumps | Mountain Climbers

Australian Pull Up Swing | Side Scissor | Pull Up Slomo

Superman Push Up | Rotation Push Up | Push Up Worm Press

Spider Press | Handstand Shoulder Tap

Reverse Breakdance | Roll In | Walking Mountain Climbers

Broad Jumps | Explosive Pull Up | Push Up Cross Leg Lift | Tiger Leaps | Crucifix Horizontal

HIIT LOWER BODY

Hier wird die Muskulatur des Unterkörpers und des Bauches in einem Training vollständig beansprucht. Die Übungen werden in der aufgelisteten Reihenfolge durchgeführt.

Es kann zwischen folgenden Intervallen gewählt werden, 30s/15s wäre z.B. die gängige Variante:

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz ausgeführt. In der Zwischenphase bleibt der Körper in Form von Mobilisationsübungen, dynamischem Dehnen oder extensiv gestalteten Bewegungen in Schwingung. Der Organismus erhält während des gesamten Trainings keine Sekunde Rast. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

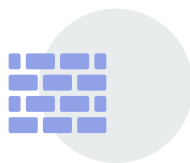
HIIT LOWER BODY

Moderate: A
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



(Seil)



Wand

Jump Rope Lunge	Booty Pump Kick Back Wall Wall Sit
Laying Leg Lift L-Sit Hold	High Knees Wide Calf Raise Calf Voltage
Butt Kicks Mountain Climbers Squat	
High Knees Close Jumping Jacks Glute Bridge	
Bicycles In & Outs	Plate Squat Russian Twist

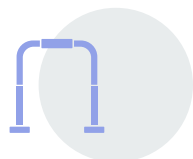
HIIT LOWER BODY

Moderate: B
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



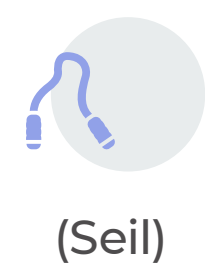
Klimmzug-
stange

Step Ups Sumo Squat	Back & Forth Lunge Skaterjumps Frog Kicks
Hanging Roll Up Sit Up Front Arms	High Knees Wide Calf Jumps Calf Raise
Butt Kicks Walking Lunge Glute Kicks	
High Knees Close Side Lunge Kneeling Stand Up To Squat	
Sit Up Chest Arms Walking Mountain Climbers	Wide Squat Lunge Plank

HIIT LOWER BODY

Moderate: C
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:

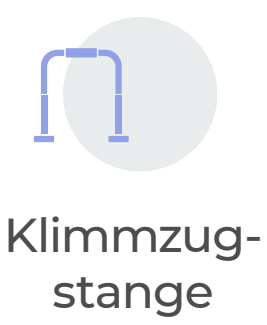


Jumping Jacks Plate Squat	Bunny Hops Jump Rope Jump Kicks
Reverse Crunch Russian Twist	High Knees Wide Calf Voltage Calf Jumps
Butt Kicks Mountain Climbers Squat	
High Knees Close Step Ups Frog Kicks	
In & Outs Breakdance	Sumo Squat Plank Leg Lift

HIIT LOWER BODY

Advanced: A
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:

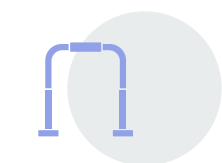


Jump Kicks Duck Walks	Bulgarian Split Squat Side Lunge One Leg Glute Bridge
L-Sit Kicks V-Up	High Knees Wide One Leg Calf Raise Calf Jumps
Butt Kicks Burpees High Jump Walking Squat	
High Knees Close Jumping In & Outs Plate Squat Reverse Jumps	
Crucifix Hanging Mountain Climbers	Mountain Burpees Abs Roll Up Jumps

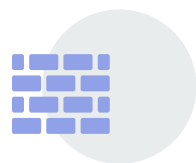
HIIT LOWER BODY

Advanced: B
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Jumping Jacks Squat Switching Lunge	
Burpees Back Jump Skaterjumps Lateral Kicks	Sit Up Hanging Knee Lift
High Knees Wide One Leg Calf Jumps Calf Voltage	
Butt Kicks Burpees Kick Through Bunny Hops	
High Knees Close Kneeling Stand Up To Squat One Leg Wall Sit	
Boat Hold Leg Flutters Plank Side To Side	Glute Kicks Plank Leg Pull

HIIT LOWER BODY

Advanced: C
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Keine

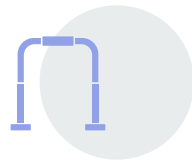
Mountain Climbers Glute Bridge Jumps	
Back & Forth Lunge Duck Walks Walking Squat	Breakdance Sit Up Straight Arms
High Knees Wide Calf Jumps Calf Raise	
Butt Kicks Mountain Burpees Wide Squat Lunge	
High Knees Close Kneeling Stand Up To Squat One Leg Wall Sit	
Sit Up Chest Arms Walking Mountain Climbers	Wide Squat Lunge Plank

HIIT LOWER BODY

Expert: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange

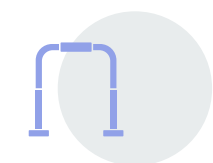
Switching Lunge Jumping Squat	Side To Side Burpees Pistle Squat Broad Jumps
Crucifix Horizontal Hanging Straight Leg Lift	
High Knees Wide One Leg Calf Jumps One Leg Calf Jumps	
Butt Kicks Bunny Hops Mountain Burpees	
High Knees Close Jumping Jacks Squat Lateral Kicks	
Abs Swing Jack Knife	Glute Bridge Jumps Plank Side To Side

HIIT LOWER BODY

Expert: B

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange

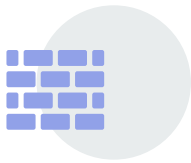
Skaterjumps Burpees Back Jump
Pistle Squat Plate Squat Reverse Jumps Burpees Kick Through
Reverse Breakdance Roll In
High Knees Wide One Leg Calf Jumps One Leg Calf Jumps
Butt Kicks Walking Squat Mountain Climbers
High Knees Close Duck Walks Walking Mountain Climbers
Hanging Straight Leg Lift Side Plank Leg Lift
Side To Side Burpees Hanging Side Leg Lift

HIIT LOWER BODY

Trainingsausrüstung:

Expert: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s



Wand

Burpees Kick Through Side To Side Burpees Jump	
Walking Squat Plate Squat Reverse Jumps Pistle Squat	
Boat Hold Leg Flutters Jack Knife	
High Knees Wide One Leg Calf Jumps One Leg Calf Jumps	
Butt Kicks Jumping In & Outs Bunny Hops	
High Knees Close Lateral Kicks One Leg Wall Sit	
Abs Swing Plank Switching Hands	Broad Jumps Plank Leg Pull

HIIT UPPER BODY

Hier wird die Muskulatur des Oberkörpers in einem Training vollständig beansprucht. Die Übungen werden in der aufgelisteten Reihenfolge durchgeführt.

Es kann zwischen folgenden Intervallen gewählt werden, 30s/15s wäre z.B. die gängige Variante:

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz ausgeführt. In der Zwischenphase bleibt der Körper in Form von Mobilisationsübungen, dynamischem Dehnen oder extensiv gestalteten Bewegungen in Schwingung. Der Organismus erhält während des gesamten Trainings keine Sekunde Rast. Falls die Power wirklich einmal komplett verschwunden zu sein scheint, weiche spontan auf eine leichtere Übung aus.

HIIT UPPER BODY

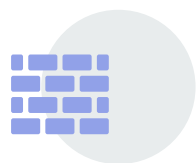
Moderate: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Wand

Shadow Boxer Superman Hip Extension Core Activation	
Positive Push Up Easy Push Up Bench Dips Arm Press	
Handstand Position Angeld Side Shoulder Lift Shoulder Voltage	
Australian Pull Up Good Mornings Plank Leg Lift Plank	
Half Push Up Easy Rotation Push Up Laying Flys	Shoulder Circle Shoulder Press

HIIT UPPER BODY

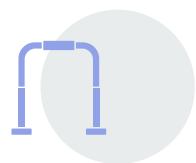
Moderate: B

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

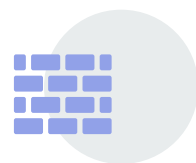
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

Rotation Boxer Crawl Swimmer Frog Swimmer Up & Down Plank	
Explosive Easy Push Up Laying Butterfly Arm Walking Push Up Standing Butterfly	
Shoulder Pull Up Bench Shoulder Dips Side Shoulder Lift	
Good Mornings Row Australian Pull Up Slomo Dead Lift Plank Side To Side	
Half Seal Walk Easy Push Up Worm Press Standing Flys	
Handstand Hold Shoulder Plank	

HIIT UPPER BODY

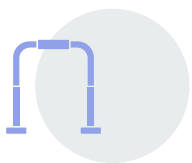
Moderate: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

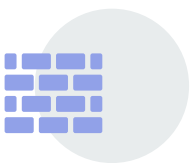
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

Australian Pull Up Swing | Hip Extension | Rotation Boxer | Plank Legs Open & Close

Close Push Up | Arm Press | Explosive Easy Push Up | Bench Dips

Shoulder Press | Angled Side Shoulder Lift | Side Shoulder Lift

Superman | Up & Down Plank | Dead Lift | Plank

Easy Push Up Worm Press | Positive Push Up | Easy Push Up

Shoulder Plank | Handstand Hold

HIIT UPPER BODY

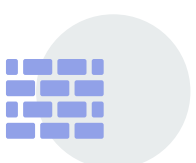
Advanced: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Wand

Good Mornings | Arch Up | Straight Squat | Plank Arms Open & Close

Push Up | Close Push Up | Dips | Arm Press

Wall Walk | Pike Push Up | Frog Stand

Laying Rower | Plank Side To Side | Hip Extension Cross Leg | Side Plank Hip Lift

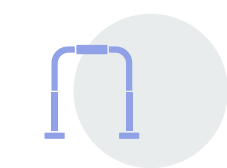
Push Up Leg Lift | Vagrant Push Up | Half Seal Walk

Handstand Kick Up | Handstand Hold

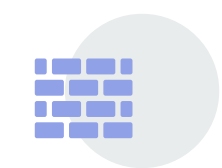
HIIT UPPER BODY

Advanced: B
20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand

Dead Lift Bizeps Pull Up Crawl Swimmer Plank Leg Pull
Rotation Push Up Wide Push Up Seal Walks Laying Butterfly
Handstand Roll Up Shoulder Press Spider Hold
Australian Pull Up Plank Legs Open & Close Superman Rotation Australian Pull Up Slomo
Push Up Worm Press Explosive Push Up Chameleon Crawl
Shoulder Voltage Wall Walk

HIIT UPPER BODY

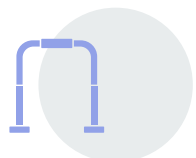
Advanced: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

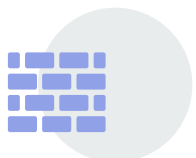
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

Close Pull Up | Core Activation | Shadow Boxer | Side Scissor

Incline Diamond Push Up | Explosive Easy Push Up | Chameleon Crawl | Bench Dips

Handstand Position | Wide Push Up | Shoulder Circle

Australian Pull Up Swing | Laying Rower | Up & Down Plank | Straight Squats

Explosive Neg. Push Up | Arm Walking Push Up | Push Up Slomo

Spider Press | Frog Stand

HIIT UPPER BODY

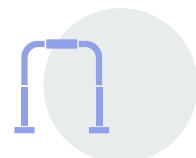
Expert: A

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

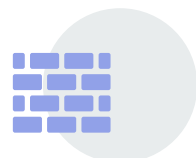
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange



Wand

Wide Pull Up | Plank Switching Arms | Close Pull Up | Plank Leg Pull

Archer Push Up | Incline Diamond Push Up | Push Up Leg Pull | Dips

Handstand Shoulder Tap | Shoulder Pull Swing | Spider Hold

Pull Up | Arch Up | Bizeps Pull Up | Straight Squats

Push Up Cross Leg Lift | Vagrant Push Up | Seal Walk

Handstand Switching Hands | Tiger Leaps

HIIT UPPER BODY

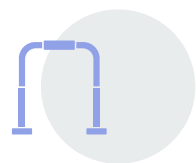
Expert: B

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

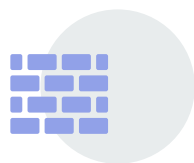
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

Muscle Up | Australian Pull Up Swing | Rotation Boxer | Side Scissor

Explosive Neg. Push Up | Elevated Push Up | Circle Push Up | Rotation Push Up

Handstand Kick Up | Spider Press | Wall Walk

Explosive Pull Up | Australian Pull Up Slomo | Superman Rotation |
Plank Arms Open & Close

Superman Push Up | Wide Push Up | Chameleon Crawl

Handstand Roll Up | Frog Stand

HIIT UPPER BODY

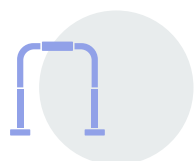
Expert: C

20s/10s | 30s/15s | 40s/20s | 50s/25s | 60s/30s

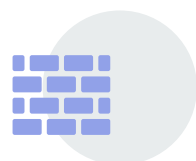
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

Explosive Pull Up | Biceps Pull Up | Australian Pull Up Swing | Frog Swimmer

Push Up Cross Leg Lift | Push Up | Explosive Push Up | Push Up Slomo

Handstand Position | Handstand Switching Hands | Handstand Roll Up

Wide Pull Up | Pull Up | Shadow Boxer | Up & Down Plank

Circle Push Up | Archer Push Up | Push Up Worm Press

Spider Press | Elevated Pike Push Up

3

SIT (Sprint Interval Training)

Das „Sprint Interval Training“ lässt sich im Gegensatz zu den beiden vorherigen Varianten nicht überall ausführen. Dafür bietet sich im besten Fall ein Sportplatz oder ein angenehm ruhiger Ort mit den Merkmalen einer 100 Meter Laufbahn oder 400 Meter Rundbahn an. Grundsätzlich beginnt dieses Training immer mit verschiedenen Formen eines Intervalllaufs und endet teilweise mit Kraftübungen, ausschließlich zusammengesetzt mit dem eigenen Körpergewicht. Unterschieden wird hierbei zwischen fünf Varianten:

Die erste Variante „Sprint & Lift“ (Vollsprint & Krafttraining) konzentriert sich auf aufeinanderfolgende Vollsprints mit lohnenden Zwischenpausen.

Die zweite Variante fokussiert sich auf einen „Interval Run Strength & Lift“ (Intervalllauf Stärke & Krafttraining) mit aufeinanderfolgenden Intervallläufen mit lohnenden Zwischenpausen.

Die dritte Variante „Interval Run Endurance & Lift“ (Intervalllauf Ausdauer & Krafttraining) umfasst einen klassischen Intervalllauf mit anschließender Pause. Die Zwischenphasen gestalten sich gleichermaßen der des „High Intensity Interval“ Trainings.

Die einzelnen Zeitintervalle sowohl von Belastungs- als auch Zwischenphase sind dabei wieder unterschiedlich vordefiniert. Nachdem sich somit der erste Teil dieser

drei Varianten ganz besonders der Beinmuskulatur gewidmet hat, folgt darauf ein prägnantes „High Intensity Training“ für die Oberkörpermuskulatur, das nach und nach jede einzelne Muskelgruppe bis zum absoluten Muskelversagen führt. Hierbei spielen weder Wiederholungen noch Zeitangaben eine Rolle. Es wird schlichtweg wild trainiert, bis jegliche Energie aus den Muskeln entschwunden ist.

Die vierte Variante „Interval Run & Lift Combined“ ist gekennzeichnet von einem abwechselnden Zusammenspiel eines Intervalllaufs und verschiedener ausgewählter Kraftübungen für den Oberkörper als Zwischenstationen.

Die fünfte und letzte Variante „Interval Run Acceleration“ definiert einen sich steigernden Intervall-Ausdauerlauf. Ein Krafttraining ist bei dieser Variante nicht enthalten, da sich diese Methode auf einen zeitlich längeren und ausdauernden Lauf konzentriert. Jede Trainingsform ist wiederum in drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (Moderate/Advanced/Expert) gegliedert, abhängig von unterschiedlich schweren Übungen und Parametern.

20%	<i>etwa 6km/h gehen</i>
30%	<i>etwa 9km/h schnell gehen bis leicht joggen</i>
40%	<i>etwa 12km/h joggen</i>
50%	<i>etwa 15km/h langsam laufen</i>
60%	<i>etwa 18km/h laufen</i>
70%	<i>etwa 21km/h zügig laufen</i>
80%	<i>etwa 24km/h schnell laufen</i>
90%	<i>etwa 27km/h sprinten</i>
100%	<i>> 30km/h spurten</i>

INDIVIDUELLER WERT:

Berechne deinen 100% Wert beim 100m Lauf, indem du entweder die km/h Zahl elektronisch misst oder 0,1 km (100m) durch die Dauer in Stunden (Sekunden : 3600 = Stunden) teilst. Also $0,1 \text{ km} : x \text{ in h}$. Davon berechnest du dir die einzelnen %- Werte.

SIT SPRINT & LIFT

Diese Methode ist gekennzeichnet von aufeinanderfolgenden Vollsprints, die hinsichtlich ihrer Intervallanzahl und entsprechenden Zwischenpausen individuell anpassbar sind. Das Ziel ist es in diesen Sprints wirklich 100% herauszuholen und deinen Körper bis an die Grenze zu bringen. Du läufst sprichwörtlich um dein Leben. Es kann zwischen 120s/90s/60s/30s Pause nach jedem Sprint gewählt werden. Die Anzahl der Intervalle beläuft sich auf 3,4,5,6,7 oder 8. Nachdem dieser Trainingsteil abgeschlossen ist, folgt ein Krafttraining für die Rücken-, Schulter-, Brust- und Bauchmuskulatur. Jeder Muskelgruppe sind speziell ausgewählte Übungen zugeteilt, die in der aufgelisteten Reihenfolge nach und nach ausgeführt werden. Hierbei wird ebenfalls ähnlich wie beim „High Intensity Interval Training“ vorgegangen. Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz durchgeführt, eine kurze und vollständige Pause wird erst dann eingebaut, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind. Jede Übung wird folglich solange durchgezogen bis eine Pause benötigt wird. Nach der zweiten Pause der entsprechenden Übung, wird zur nächsten Übung gewechselt bis schließlich die letzte Übung erreicht und das Trainingsworkout abgeschlossen ist.

SIT SPRINT & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: A
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause



Keine



50m Voll-Sprint (100%)

Good Mornings | Hip Extension | Superman | Side Plank Hip Lift

Side Shoulder Lift | Shoulder Press

Easy Rotation Push Up | Half Seal Walk | Laying Flys

In & Outs | Russian Twist | Mountain Climbers

SIT SPRINT & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: B
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause



Keine



50m Voll-Sprint (100%)

Dead Lift | Shadow Boxer | Frog Swimmer | Core Activation

Shoulder Circle | Shoulder Plank

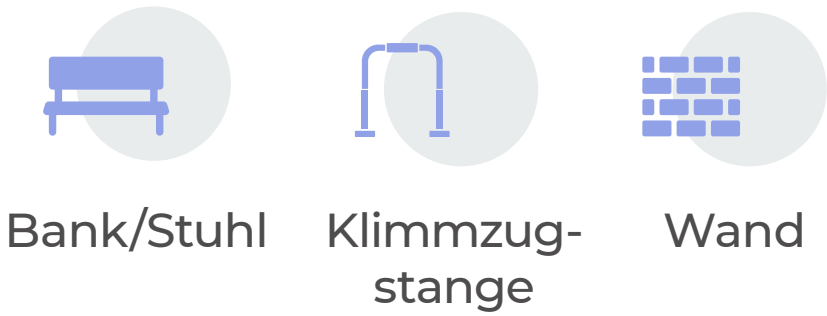
Half Push Up | Easy Push Up | Standing Butterfly

Sit Up Chest Arms | Bicycles | Laying Leg Lift

SIT SPRINT & LIFT

Moderate: C
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:

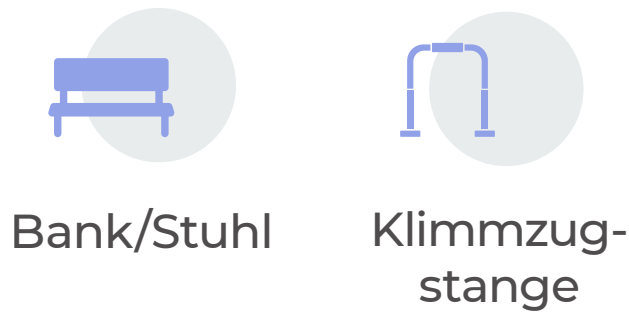


 50m Voll-Sprint (100%)
Good Mornings Row Up & Down Plank Plank Leg Lift Plank
Shoulder Pull Up Handstand Position
Positive Push Up Arm Press Laying Butterfly
Hanging Roll Up Sit Up Front Arms L-Sit Hold

SIT SPRINT & LIFT

Moderate: D
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

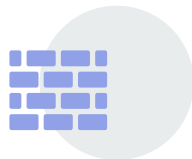
Trainingsausrüstung:



 50m Voll-Sprint (100%)
Australian Pull Up Rotation Boxer Crawl Swimmer Laying Rower
Angled Side Shoulder Lift Shoulder Voltage
Explosive Positive Push Up Arm Walking Push Up Bench Dips
Walking Mountain Climbers Reverse Crunch Mountain Climbers

SIT SPRINT & LIFT

Trainingsausrüstung:



Wand

Moderate: E
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause



50m Voll-Sprint (100%)

Frog Swimmer | Good Mornings | Up & Down Plank | Plank Leg Pull

Handstand Hold | Shoulder Circle

Explosive Easy Push Up | Half Push Up | Standing Flys

Breakdance | L-Sit Hold | Plank

SIT SPRINT & LIFT

Trainingsausrüstung:



Keine

Advanced: A
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause



75m Voll-Sprint (100%)

Hip Extension Cross Leg | Rotation Boxer | Plank Leg Pull | Plank Side To Side

Tiger Leaps | Shoulder Press

Push Up Leg Lift | Vagrant Push Up | Chameleon Crawl

Crucifix | Breakdance | L-Sit Kicks

SIT SPRINT & LIFT

Advanced: B
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



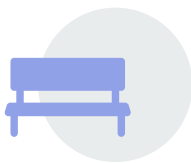
Keine

 75m Voll-Sprint (100%)
Straight Squat Shadow Boxer Side Scissor Plank Legs Open & Close
Pike Push Up Frog Stand
Rotation Push Up Seal Walk Push Up Slomo
Sit Up Straight Arms V-Up Boat Hold Leg Flutters

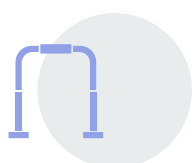
SIT SPRINT & LIFT

Advanced: C
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

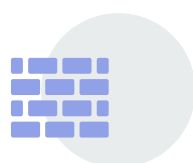
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

 75m Voll-Sprint (100%)
Australian Pull Up Arch Up Side Plank Hip Lift Plank Switching Arms
Handstand Kick Up Handstand Hold
Explosive Neg. Push Up Arm Walking Push Up Push Up Worm Press
Abs Roll Up Jumps Hanging Knee Lift Mountain Climbers

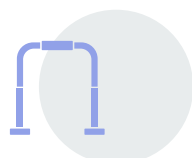
SIT SPRINT & LIFT

Advanced: D
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

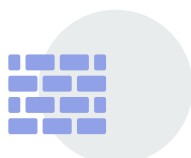
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange



Wand



75m Voll-Sprint (100%)

Australian Pull Up Swing | Laying Rower | Australian Pull Up Slomo |
Plank Arms Open & Close

Wall Walk | Handstand Roll Up

Wide Push Up | Close Push Up | Dips

Hanging Mountain Climbers | Sit Up | Jack Knife

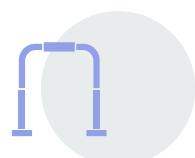
SIT SPRINT & LIFT

Advanced: E
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



75m Voll-Sprint (100%)

Biceps Pull Up | Shadow Boxer | Up & Down Plank | Arch Up

Bench Shoulder Dips | Spider Hold

Circle Push Up | Push Up | Laying Butterfly

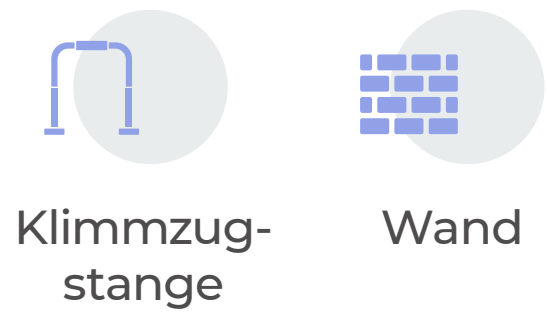
Reverse Breakdance | Hanging Knee Lift | Plank Side To Side

SIT SPRINT & LIFT

Expert: A

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



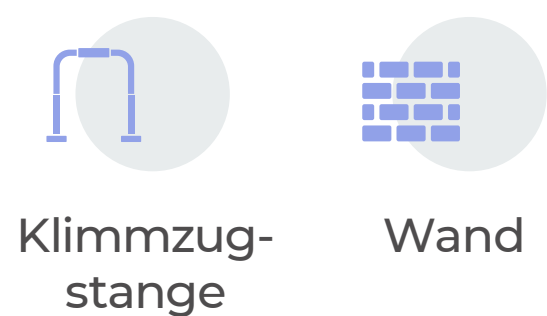
 100m Voll-Sprint (100%)
Muscle Up Arch Up Bizeps Pull Up Side Scissor
Tiger Leaps Spider Hold
Superman Push Up Archer Push Up Push Up Slomo
Crucifix Horizontal Reverse Breakdance Breakdance

SIT SPRINT & LIFT

Expert: B

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



 100m Voll-Sprint (100%)
Pull Up Laying Rower Plank Leg Pull Pull Up Slomo
Spider Press Shoulder Pull Up Swing
Push Up Cross Leg Lift Circle Push Up Incline Diamond Push Up
Abs Swing Roll In Hanging Straight Leg Lift

SIT SPRINT & LIFT

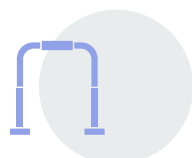
Expert: C

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

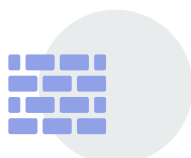
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



100m Voll-Sprint (100%)

Explosive Pull Up | Australian Pul Up Swing | Close Pull Up | Plank Switching Arms

Elevated Pike Push Up | Handstand Switching Hands

Push Up Leg Pull | Vagrant Push Up | Explosive Neg. Push Up

Jack Knife | Hanging Side Leg Lift | Side Plank Leg Lift

SIT SPRINT & LIFT

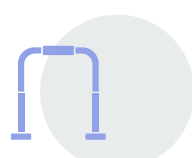
Expert: D

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

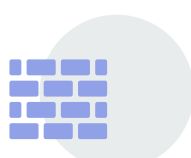
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



100m Voll-Sprint (100%)

Wide Pull Up | Australian Pull Up | Arch Up | Superman Rotation

Handstand Shoulder Tap | Wall Walk

Explosive Push Up | Superman Push Up | Elevated Push Up

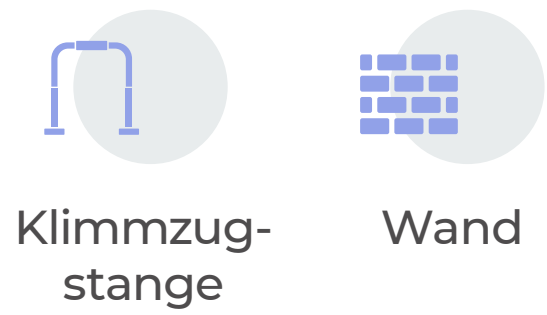
Reverse Breakdance | Hanging Mountain Climbers | Walking Mountain Climbers

SIT SPRINT & LIFT

Expert: E

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



 100m Voll-Sprint (100%)
Muscle Up Close Pull Up Australian Pull Up Slomo Side Scissor
Handstand Switching Hands Shoulder Pul Up Swing
Incline Diamond Superman Push Up Push Up Worm Press
Roll In Crucifix Horizontal Abs Roll Up Jumps

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Diese Methode ist gekennzeichnet von aufeinanderfolgenden und zeitlich abgestimmten Intervallläufen, die hinsichtlich ihrer Intervalle und entsprechenden Zwischenpausen individuell anpassbar sind. Das Ziel ist es im ersten Teil des Laufes etwa **70%** Leistung und schließlich im zweiten Teil etwa **90%** Leistung abzurufen. Folglich bemisst sich die Intensität des ersten Teils auf **fortgeschritten (f)** und die des zweiten Teils auf **intensiv (i)**. Als Intervall-Anzahl stehen 3,4,5,6,7 oder 8 zur Verfügung und nach jedem Intervalllauf kann zwischen 90s/60s/30s Pause gewählt werden.

Nachdem dieser Trainingsteil abgeschlossen ist, folgt ein Krafttraining für die Rücken-, Schulter-, Brust- und Bauchmuskulatur. Jeder Muskelgruppe sind speziell ausgewählte Übungen zugeteilt, die in der aufgelisteten Reihenfolge nach und nach ausgeführt werden. Hierbei wird ebenfalls ähnlich wie beim „High Intensity Interval Training“ vorgegangen. Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz durchgeführt, eine kurze und vollständige Pause wird erst dann eingebaut, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind. Jede Übung wird folglich solange durchgezogen bis eine Pause benötigt wird. Nach der zweiten Pause der entsprechenden Übung, wird zur nächsten Übung gewechselt bis schließlich die letzte Übung erreicht und das Trainingsworkout abgeschlossen ist.

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:



Keine

Moderate: A

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle

90s | 60s | 30s Pause



Intervall-Lauf (70%/90%): 20s(f)+10s(i)

Good Mornings | Hip Extension | Superman | Side Plank Hip Lift

Side Shoulder Lift | Shoulder Press

Easy Rotation Push Up | Half Seal Walk | Laying Flys

In & Outs | Russian Twist | Mountain Climbers

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:



Keine

Moderate: B

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle

90s | 60s | 30s Pause



Intervall-Lauf (70%/90%): 20s(f)+10s(i)

Dead Lift | Shadow Boxer | Frog Swimmer | Core Activation

Shoulder Circle | Shoulder Plank

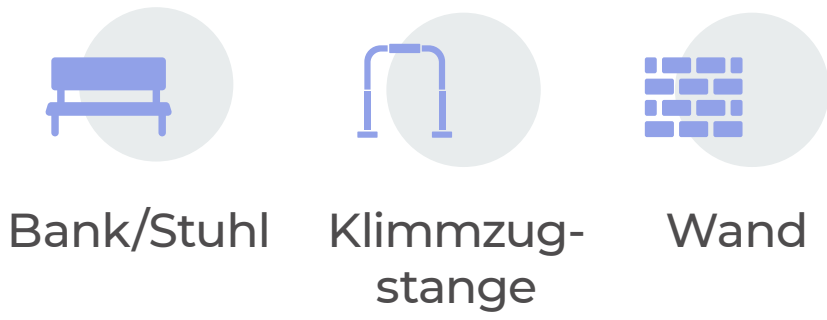
Half Push Up | Easy Push Up | Standing Butterfly

Sit Up Chest Arms | Bicycles | Laying Leg Lift

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Moderate: C
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:

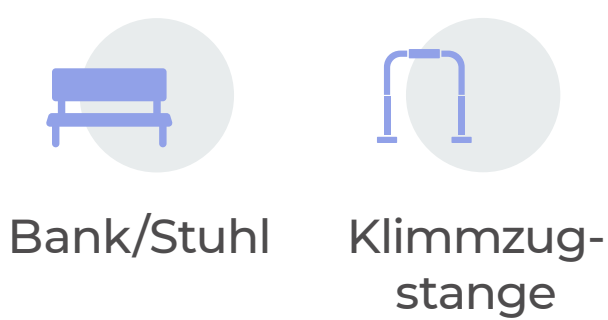


 Intervall-Lauf (70%/90%): 20s(f)+10s(i)
Good Mornings Row Up & Down Plank Plank Leg Lift Plank
Shoulder Pull Up Handstand Position
Positive Push Up Arm Press Laying Butterfly
Hanging Roll Up Sit Up Front Arms L-Sit Hold

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Moderate: D
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:

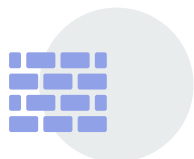


 Intervall-Lauf (70%/90%): 20s(f)+10s(i)
Australian Pull Up Rotation Boxer Crawl Swimmer Laying Rower
Angled Side Shoulder Lift Shoulder Voltage
Explosive Positive Push Up Arm Walking Push Up Bench Dips
Walking Mountain Climbers Reverse Crunch Mountain Climbers

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: E
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause



Wand

 Intervall-Lauf (70%/90%): 20s(f)+10s(i)
Frog Swimmer Good Mornings Up & Down Plank Plank Leg Pull
Handstand Hold Shoulder Circle
Explosive Easy Push Up Half Push Up Standing Flys
Breakdance L-Sit Hold Plank

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Advanced: A
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause



Keine

 Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)
Hip Extension Cross Leg Rotation Boxer Plank Leg Pull Plank Side To Side
Tiger Leaps Shoulder Press
Push Up Leg Lift Vagrant Push Up Chameleon Crawl
Crucifix Breakdance L-Sit Kicks

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Advanced: B
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause



Keine



Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)

Straight Squat | Shadow Boxer | Side Scissor | Plank Legs Open & Close

Pike Push Up | Frog Stand

Rotation Push Up | Seal Walk | Push Up Slomo

Sit Up Straight Arms | V-Up | Boat Hold Leg Flutters

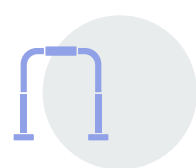
SIT STRENGTH RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

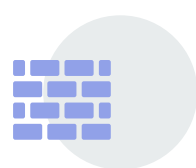
Advanced: C
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)

Australian Pull Up | Arch Up | Side Plank Hip Lift | Plank Switching Arms

Handstand Kick Up | Handstand Hold

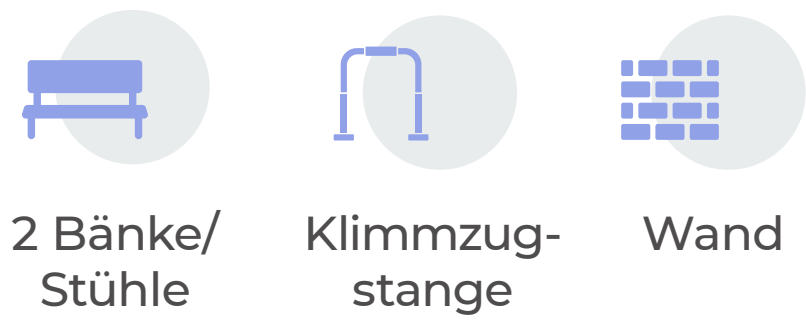
Explosive Neg. Push Up | Arm Walking Push Up | Push Up Worm Press

Abs Roll Up Jumps | Hanging Knee Lift | Mountain Climbers

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Advanced: D
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:

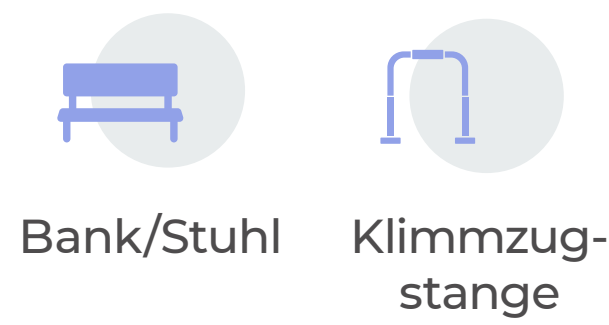


 Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)
Australian Pull Up Swing Laying Rower Australian Pull Up Slomo Plank Arms Open & Close
Wall Walk Handstand Roll Up
Wide Push Up Close Push Up Dips
Hanging Mountain Climbers Sit Up Jack Knife

SIT STRENGTH RUN & LIFT

Advanced: E
4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



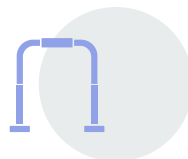
 Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)
Biceps Pull Up Shadow Boxer Up & Down Plank Arch Up
Bench Shoulder Dips Spider Hold
Circle Push Up Push Up Laying Butterfly
Reverse Breakdance Hanging Knee Lift Plank Side To Side

SIT STRENGTH RUN & LIFT

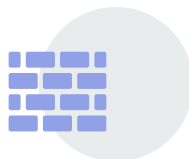
Expert: A

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 40s(f)+20s(i)

Muscle Up | Arch Up | Bizeps Pull Up | Side Scissor

Tiger Leaps | Spider Hold

Superman Push Up | Archer Push Up | Push Up Slomo

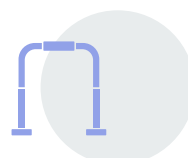
Crucifix Horizontal | Reverse Breakdance | Breakdance

SIT STRENGTH RUN & LIFT

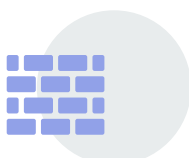
Expert: B

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 40s(f)+20s(i)

Pull Up | Laying Rower | Side Plank Hip Lift | Pull Up Slomo

Spider Press | Shoulder Pull Up Swing

Push Up Cross Leg Lift | Circle Push Up | Incline Diamond Push Up

Abs Swing | Roll In | Hanging Straight Leg Lift

SIT STRENGTH RUN & LIFT

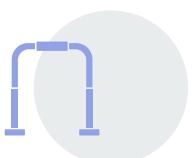
Expert: C

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

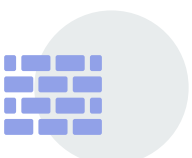
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 40s(f)+20s(i)

Explosive Pull Up | Australian Pul Up Swing | Close Pull Up | Plank Switching Arms

Elevated Pike Push Up | Handstand Switching Hands

Push Up Leg Pull | Vagrant Push Up | Explosive Neg. Push Up

Jack Knife | Hanging Side Leg Lift | Side Plank Leg Lift

SIT STRENGTH RUN & LIFT

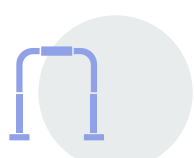
Expert: D

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

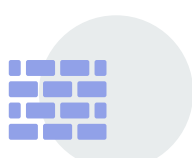
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 30s(f)+15s(i)

Wide Pull Up | Australian Pull Up | Arch Up | Superman Rotation

Handstand Shoulder Tap | Wall Walk

Explosive Push Up | Superman Push Up | Elevated Push Up

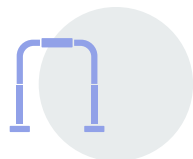
Reverse Breakdance | Hanging Mountain Climbers | Walking Mountain Climbers

SIT STRENGTH RUN & LIFT

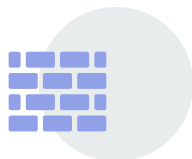
Expert: E

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 Intervalle
90s | 60s | 30s Pause

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (70%/90%): 40s(f)+20s(i)

Muscle Up | Close Pull Up | Australian Pull Up Slomo | Side Scissor

Handstand Switching Hands | Shoulder Pul Up Swing

Incline Diamond | Superman Push Up | Push Up Worm Press

Roll In | Crucifix Horizontal | Abs Roll Up Jumps

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Diese Methode ist gekennzeichnet von einem vollständigen, zeitlich abgestimmten und in sich geschlossenen Intervalllauf ohne Zwischenpausen. Der erste Teil des Intervalls bemisst sich auf eine **moderate Leistung (m)** von etwa **50%** und der zweite Teil auf eine **intensive Leistung (i)** von etwa **90%**. Das Ziel besteht darin den gesamten Lauf durchzuhalten und keine Pausen einzulegen. Vor dem Training kann zwischen 4/6/8/10/12/14 Intervallen gewählt werden.

Nachdem dieser Trainingsteil abgeschlossen ist, folgt ein Krafttraining für die Rücken-, Schulter-, Brust- und Bauchmuskulatur. Jeder Muskelgruppe sind speziell ausgewählte Übungen zugeteilt, die in der aufgelisteten Reihenfolge nach und nach ausgeführt werden. Hierbei wird ebenfalls ähnlich wie beim „High Intensity Interval Training“ vorgegangen. Die Belastungsphase wird mit maximaler Intensität und Frequenz durchgeführt, eine kurze und vollständige Pause wird erst dann eingebaut, wenn die Energiereserven aufgebraucht sind. Jede Übung wird folglich solange durchgezogen bis eine Pause benötigt wird. Nach der zweiten Pause der entsprechenden Übung, wird zur nächsten Übung gewechselt bis schließlich die letzte Übung erreicht und das Trainingsworkout abgeschlossen ist.

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: A

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle



Keine



Intervall-Lauf (50%/90%): 30s(m)+5s(i)

Good Mornings | Hip Extension | Superman | Side Plank Hip Lift

Side Shoulder Lift | Shoulder Press

Easy Rotation Push Up | Half Seal Walk | Laying Flys

In & Outs | Russian Twist | Mountain Climbers

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: B

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle



Keine



Intervall-Lauf (50%/90%): 30s(f)+5s(i)

Dead Lift | Shadow Boxer | Frog Swimmer | Core Activation

Shoulder Circle | Shoulder Plank

Half Push Up | Easy Push Up | Standing Butterfly

Sit Up Chest Arms | Bicycles | Laying Leg Lift

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

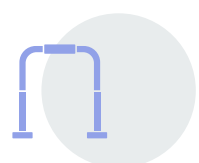
Moderate: C

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

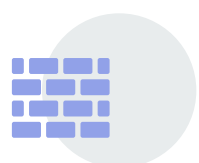
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): **30s(m)+5s(i)**

Good Mornings Row | Up & Down Plank | Plank Leg Lift | Plank

Shoulder Pull Up | Handstand Position

Positive Push Up | Arm Press | Laying Butterfly

Hanging Roll Up | Sit Up Front Arms | L-Sit Hold

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

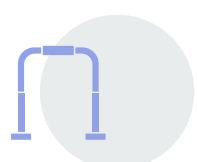
Moderate: D

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Intervall-Lauf (50%/90%): **30s(f)+5s(i)**

Australian Pull Up | Rotation Boxer | Crawl Swimmer | Laying Rower

Angled Side Shoulder Lift | Shoulder Voltage

Explosive Positive Push Up | Arm Walking Push Up | Bench Dips

Walking Mountain Climbers | Reverse Crunch | Mountain Climbers

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Moderate: E
4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle



 Intervall-Lauf (50%/90%): 30s(m)+5s(i)
Frog Swimmer Good Mornings Up & Down Plank Plank Leg Pull
Handstand Hold Shoulder Circle
Explosive Easy Push Up Half Push Up Standing Flys
Breakdance L-Sit Hold Plank

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Trainingsausrüstung:

Advanced: A
4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle



 Intervall-Lauf (50%/90%): 40s(f)+10s(i)
Hip Extension Cross Leg Rotation Boxer Plank Leg Pull Plank Side To Side
Tiger Leaps Shoulder Press
Push Up Leg Lift Vagrant Push Up Chameleon Crawl
Crucifix Breakdance L-Sit Kicks

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Advanced: B
4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Keine

 Intervall-Lauf (50%/90%): 40s(m)+10s(i)
Straight Squat Shadow Boxer Switching Side Plank Straight Arms Plank Legs Open & Close
Pike Push Up Frog Stand
Rotation Push Up Seal Walk Push Up Slomo
Sit Up Straight Arms V-Up Boat Hold Leg Flutters

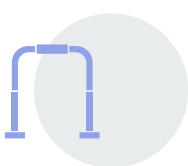
SIT ENDURANCE RUN & LIFT

Advanced: C
4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

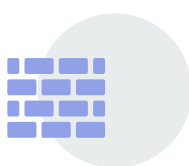
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand

 Intervall-Lauf (50%/90%): 40s(f)+10s(i)
Australian Pull Up Arch Up Side Plank Hip Lift Plank Switching Arms
Handstand Kick Up Handstand Hold
Explosive Neg. Push Up Arm Walking Push Up Push Up Worm Press
Abs Roll Up Jumps Hanging Knee Lift Mountain Climbers

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

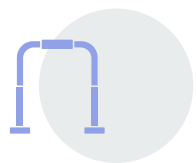
Advanced: D

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

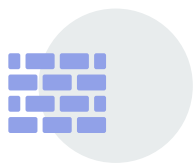
Trainingsausrüstung:



2 Bänke/
Stühle



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 40s(m)+10s(i)

Australian Pull Up Swing | Laying Rower | Australian Pull Up Slomo |
Plank Arms Open & Close

Wall Walk | Handstand Roll Up

Wide Push Up | Close Push Up | Dips

Hanging Mountain Climbers | Sit Up | Jack Knife

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

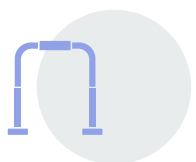
Advanced: E

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Intervall-Lauf (50%/90%): 40s(f)+10s(i)

Biceps Pull Up | Shadow Boxer | Up & Down Plank | Arch Up

Bench Shoulder Dips | Spider Hold

Circle Push Up | Push Up | Laying Butterfly

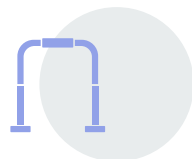
Reverse Breakdance | Hanging Knee Lift | Plank Side To Side

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

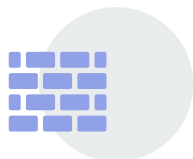
Expert: A

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 50s(f)+15s(i)

Muscle Up | Arch Up | Bizeps Pull Up | Side Scissor

Tiger Leaps | Spider Hold

Superman Push Up | Archer Push Up | Push Up Slomo

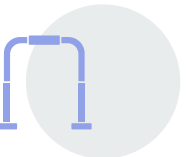
Crucifix Horizontal | Reverse Breakdance | Breakdance

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

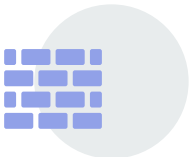
Expert: B

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 50s(f)+15s(i)

Pull Up | Laying Rower | Plank Leg Pull | Pull Up Slomo

Spider Press | Shoulder Pull Up Swing

Push Up Cross Leg Lift | Circle Push Up | Incline Diamond Push Up

Abs Swing | Roll In | Hanging Straight Leg Lift

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

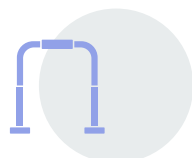
Expert: C

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

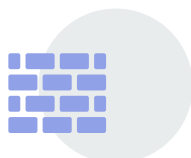
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 50s(f)+15s(i)

Explosive Pull Up | Australian Pul Up Swing | Close Pull Up | Plank Switching Arms

Elevated Pike Push Up | Handstand Switching Hands

Push Up Leg Pull | Vagrant Push Up | Explosive Neg. Push Up

Jack Knife | Hanging Side Leg Lift | Side Plank Leg Lift

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

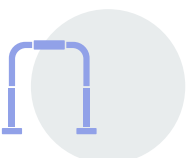
Expert: D

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

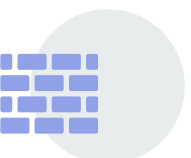
Trainingsausrüstung:



Bank/Stuhl



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 50s(f)+15s(i)

Wide Pull Up | Australian Pull Up | Arch Up | Superman Rotation

Handstand Shoulder Tap | Wall Walk

Explosive Push Up | Superman Push Up | Elevated Push Up

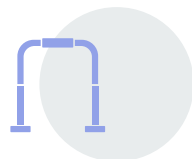
Reverse Breakdance | Hanging Mountain Climbers | Walking Mountain Climbers

SIT ENDURANCE RUN & LIFT

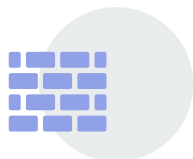
Expert: E

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

Trainingsausrüstung:



Klimmzug-
stange



Wand



Intervall-Lauf (50%/90%): 50s(f)+15s(i)

Muscle Up | Close Pull Up | Australian Pull Up Slomo | Side Scissor

Handstand Switching Hands | Shoulder Pul Up Swing

Incline Diamond | Superman Push Up | Push Up Worm Press

Roll In | Crucifix Horizontal | Abs Roll Up Jumps

SIT RUN & LIFT COMBINED

Diese Methode kombiniert einen zeitlich abgestimmten und in sich geschlossenen Intervalllauf mit einem Krafttraining, indem sich diese beiden Trainingsarten strukturiert abwechseln. Das Training ist dabei in vier Abschnitte unterteilt. Jeder dieser Abschnitte ist geprägt von einem Intervalllauf mit einer entsprechenden Muskelgruppe. Begonnen wird mit der Rückenmuskulatur, danach folgt die Schultermuskulatur, anschließend die Brustmuskulatur und schließlich die Bauchmuskulatur. Jede Muskulatur sind vier Kraftübungen zugeteilt, ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Hierbei wird vollständig auf Trainingsausrüstung verzichtet. Jede Kraftübung wird solange durchgeführt bis die Kraftreserven der entsprechenden Muskelgruppe ausgeschöpft sind. Die Intensität des Intervalllaufes bestimmt der jeweilige Schwierigkeitsgrad. Seine Dauer beläuft sich auf 60 Sekunden pro Intervall. Nach jedem Abschnitt folgt eine extensive Phase in Form von „Gehen“. Die Dauer kann variabel aus den vorgeschlagenen Zeiten gewählt werden.

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Moderate: A

40% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Dead Lift | 60s Laufen | Crawl Swimmer | 60s Laufen | Rotation Boxer |
60s Laufen | Plank Leg Lift | Gehen

60s Laufen | Bicycles | 60s Laufen | In & Outs | 60s Laufen | Breakdance |
60s Laufen | L-Sit Hold | Gehen

60s Laufen | Half Push Up | 60s Laufen | Easy Push Up | 60s Laufen | Laying Butterfly |
60s Laufen | Arm Press | Gehen

60s Laufen | Frog Stand | 60s Laufen | Shoulder Circle | 60s Laufen | Shoulder Press |
60s Laufen | Shoulder Voltage | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Moderate: B

40% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Hip Extension | 60s Laufen | Up & Down Plank | 60s Laufen |
Frog Swimmer | 60s Laufen | Plank | Gehen

60s Laufen | Reverse Crunch | 60s Laufen | Sit Up Front Arms | 60s Laufen |
Russian Twist | 60s Laufen | Mountain Climbers | Gehen

60s Laufen | Explosive Easy Push Up | 60s Laufen | Easy Push Up Worm Press |
60s Laufen | Half Seal Walk | 60s Laufen | Standing Flys | Gehen

60s Laufen | Pike Push Up | 60s Laufen | Angled Side Shoulder Lift | 60s Laufen | Side
Shoulder Lift | 60s Laufen | Shoulder Plank | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Moderate: C

40% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Shadow Boxer | 60s Laufen | Good Mornings Row | 60s Laufen | Superman |
60s Laufen | Core Activation | Gehen

60s Laufen | Sit Up Chest Arms | 60s Laufen | Crucifix | 60s Laufen | Laying Leg Lift |
60s Laufen | Walking Mountain Climbers | Gehen

60s Laufen | Push Up | 60s Laufen | Easy Rotation Push Up | 60s Laufen | Arm Walking
Push Up | 60s Laufen | Laying Flys | Gehen

60s Laufen | Handstand Position | 60s Laufen | Shoulder Press | 60s Laufen |
Angled Side Shoulder Lift | 60s Laufen | Shoulder Voltage | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Advanced: A

60% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Straight Squat | 60s Laufen | Arch Up | 60s Laufen |
Plank Arms Open & Close | 60s Laufen | Plank Leg Pull | Gehen

60s Laufen | Abs Roll Up Jumps | 60s Laufen | Boat Hold Leg Flutters | 60s Laufen |
Walking Mountain Climbers | 60s Laufen | Russian Twist | Gehen

60s Laufen | Push Up | 60s Laufen | Rotation Push Up | 60s Laufen | Half Push Up |
60s Laufen | Arm Press | Gehen

60s Laufen | Tiger Leaps | 60s Laufen | Shoulder Press | 60s Laufen | Pike Push Up |
60s Laufen | Side Shoulder Lift | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Advanced: B

60% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Laying Rower | 60s Laufen | Hip Extension Cross Leg | 60s Laufen | Plank Legs Open & Close | 60s Laufen | Plank Side To Side | Gehen

60s Laufen | Breakdance | 60s Laufen | Crucifix | 60s Laufen | Sit Up | 60s Laufen | L-Sit Hold | Gehen

60s Laufen | Explosive Push Up | 60s Laufen | Vagrant Push Up | 60s Laufen | Push Up Worm Press | 60s Laufen | Standing Butterfly | Gehen

60s Laufen | Spider Press | 60s Laufen | Angled Side Shoulder Lift | 60s Laufen | Frog Stand | 60s Laufen | Shoulder Circle | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Advanced: C

60% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Rotation Boxer | 60s Laufen | Superman Rotation | 60s Laufen | Side Scissor | 60s Laufen | Side Plank Hip Lift | Gehen

60s Laufen | V-Up | 60s Laufen | Sit Up Straight Arms | 60s Laufen | L-Sit Kicks | 60s Laufen | Bicycles | Gehen

60s Laufen | Rotation Push Up | 60s Laufen | Close Push Up | 60s Laufen | Chameleon Crawl | 60s Laufen | Arm Walking Push Up | Gehen

60s Laufen | Handstand Position | 60s Laufen | Wide Push Up | 60s Laufen | Spider Hold | 60s Laufen | Shoulder Voltage | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Expert: A

80% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Arch Up | 60s Laufen | Superman Rotation | 60s Laufen |
Plank Arms Open & Close | 60s Laufen | Plank Legs Open & Close | Gehen

60s Laufen | Jack Knife | 60s Laufen | Roll In | 60s Laufen | Sit Up Straight Arms |
60s Laufen | Boat Hold Leg Flutters | Gehen

60s Laufen | Circle Push Up | 60s Laufen | Archer Push Up | 60s Laufen | Wide Push Up |
60s Laufen | Close Push Up | Gehen

60s Laufen | Spider Press | 60s Laufen | Frog Stand | 60s Laufen | Pike Push Up |
60s Laufen | Shoulder Circle | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Expert: B

80% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Laying Rower | 60s Laufen | Frog Swimmer | 60s Laufen | Side Scissor |
60s Laufen | Plank Leg Pull | Gehen

60s Laufen | Abs Swing | 60s Laufen | Crucifix Horizontal | 60s Laufen | Breakdance |
60s Laufen | Side Plank Leg Lift | Gehen

60s Laufen | Push Up Cross Leg Pull | 60s Laufen | Incline Diamond Push Up |
60s Laufen | Rotation Push Up | 60s Laufen | Chameleon Crawl | Gehen

60s Laufen | Handstand Kick Up | 60s Laufen | Spider Hold | 60s Laufen |
Shoulder Press | 60s Laufen | Shoulder Plank | Gehen

SIT RUN & LIFT COMBINED

Trainingsausrüstung:

Expert: C

80% 



Keine

120s | 90s | 60s | 30s Gehen

60s Laufen | Laying Rower | 60s Laufen | Hip Extension Cross Leg | 60s Laufen | Plank Legs Open & Close | 60s Laufen | Plank Side To Side | Gehen

60s Laufen | Reverse Breakdance | 60s Laufen | V-Up | 60s Laufen | Abs Roll Up Jumps | 60s Laufen | Walking Mountain Climbers | Gehen

60s Laufen | Superman Push Up | 60s Laufen | Push Up Leg Pull | 60s Laufen | Vagrant Push Up | 60s Laufen | Seal Walk | Gehen

60s Laufen | Handstand Switching Hands | 60s Laufen | Tiger Leaps | 60s Laufen | Handstand Roll Up | 60s Laufen | Side Shoulder Lift | Gehen

SIT ACCELERATION RUN

Diese Methode definiert einen eigenständigen, zeitlich abgestimmten und in sich geschlossenen Intervalllauf ohne Zwischenpausen. Es stehen drei Level zur Verfügung, die sich in ihrer Steigerungssequenz, ihren Intervallen und Intensitäten unterscheiden. Die Steigerungssequenz ist dabei das Hauptunterscheidungsmerkmal, definiert analog der Trainingsbeschreibung **Acceleration Run Level 3** (drei Steigerungen), **Acceleration Run Level 4** (vier Steigerungen) und **Acceleration Run Level 5** (fünf Steigerungen). Ziel ist es den gesamten Lauf über **keine Pausen** zu setzen, sondern die extensiven Phasen des „Gehens“ oder „Joggens“ als Regeneration zu nutzen. Dadurch dass dieser Intervalllauf als reine Ausdauerleistung bzw. Konditionsleistung konzipiert ist, fällt das Krafttraining weg. Dementsprechend bemisst sich die minimale Dauer des gesamten Trainings auf etwa 20 Minuten und kann mithilfe der entsprechenden Intervalle auf bis zu 50 Minuten erweitert werden.

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 3

Moderate

10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 Intervalle

20%/50%/80% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 40s (20%) | 40s (50%) | 40s (80%)

inges. 2 min



mind. 20 min (10 Intervalle) – max. 40 min (20 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 3

Advanced

8 | 12 | 14 | 16 Intervalle

20%/60%/80% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 50s (20%) | 50s (60%) | 50s (80%)

inges. 2 min 30 sek



mind. 20 min (8 Intervalle) – max. 40 min (16 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 3

Expert

7 | 9 | 11 | 13 Intervalle

30%/60%/90% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 60s (30%) | 60s (60%) | 60s (90%)

inges. 3 min



mind. 20 min (7 Intervalle) – max. 45 min (13 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 4

Trainingsausrüstung:



Keine

Moderate

8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 Intervalle

20%/40%/60%/80% 



Intervall-Lauf: 40s (20%) | 40s (40%) | 40s (60%) | 40s (80%)

inges. 2 min 40 sek



mind. 20 min (8 Intervalle) – max. 45 min (18 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 4

Trainingsausrüstung:



Keine

Advanced

6 | 8 | 12 | 14 Intervalle

20%/50%/70%/80% 



Intervall-Lauf: 50s (20%) | 50s (50%) | 50s (70%) | 50s (80%)

inges. 3 min 20 sek



mind. 20 min (6 Intervalle) – max. 45 min (14 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 4

Trainingsausrüstung:



Keine

Expert

5 | 7 | 9 | 11 Intervalle

30%/50%/70%/90% 



Intervall-Lauf: 60s (30%) | 60s (50%) | 60s (70%) | 60s (90%)

inges. 4 min



mind. 20 min (5 Intervalle) – max. 45 min (11 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 5

Moderate

6 | 8 | 10 | 12 | 14 Intervalle

20%/30%/50%/70%/80% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 40s (20%) | 40s (30%) | 40s (50%) |
40s (70%) | 40s (80%)

inges.
2 min 30 sek



mind. 20 min (6 Intervalle) – max. 50 min (14 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 5

Advanced

5 | 6 | 8 | 10 | 12 Intervalle

20%/40%/60%/70%/80% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 50s (20%) | 50s (40%) | 50s (60%) |
50s (70%) | 50s (80%)

inges.
4 min 10 sek



mind. 20 min (5 Intervalle) – max. 50 min (12 Intervalle)

SIT ACCELERATION RUN LEVEL 5

Expert

4 | 6 | 8 | 10 Intervalle

30%/40%/60%/70%/90% 

Trainingsausrüstung:



Keine



Intervall-Lauf: 60s (30%) | 60s (40%) | 60s (60%) |
60s (70%) | 60s (90%)

inges.
5 min



mind. 20 min (6 Intervalle) – max. 50 min (14 Intervalle)

YOUR TRAINING BOOK



CONSCIOUS
ASCENSION