

HIIT Trainingsplan



Intensiv trainieren mit dem HIIT Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.meinefitness.net)

HIIT Trainingsplan

Effektiv, intensiv und fordernd hilft Dir High Intensity Interval Training (kurz: HIIT) dabei, Deine Fettverbrennung zu boosten und Deine Ausdauer zu verbessern. Die Trainingsmethode ist effizienter als reines Ausdauer- oder Krafttraining, sodass Du es mit wenig Zeitaufwand schaffst, Deine Abnehmerfolge zu maximieren und definierter auszusehen.

Die HIIT-Methode sowohl lässt sich beim Laufen, auf dem Crosstrainer oder auch beim Krafttraining anwenden. Im Folgenden stellen wir Dir das Trainingssystem detailliert vor.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Wechsel zwischen hochintensive Intervallen und Pausen.
- ✓ HIIT ist fordernd: Du gehst an Deine Grenzen.
- ✓ HIIT ist extrem effizient.

Gut zu wissen!

- ✓ Die maximale Herzfrequenzrate gilt als Indikator, um Deine Trainingsbelastung zu messen. Sie ist individuell verschieden und hängt neben Alter und Geschlecht auch von Deiner Größe und Deiner Tagesform ab.
- ✓ Anders als nach „herkömmlichem“ Ausdauertraining, bleibt Dir der Nachbrenneffekt besonders lange erhalten, so dass Du länger mehr Energie verbrennst.

Trainingsablauf

Eine HIIT-Trainingseinheit besteht aus hochintensiven Belastungs- und aktiven Regenerationsphasen.

Für Anfänger:

- 10 Minuten Aufwärmen
- Abwechselnd:
 - 15 Sekunden hochintensives Training (z.B. Radergometer, Sprinten)
 - 45 Sekunden aktive Erholung (Gehen, langsames Radfahren)

Die Gesamtdauer für dieses Training beträgt 12 Minuten und wird 3x pro Woche durchgeführt.

Für Fortgeschrittene:

Fortgeschrittene, die ihr hochintensives Intervalltraining durch ein Kraftelement ergänzen wollen, können sich beispielsweise für ein Kettlebelltraining entscheiden. Hier heißt es für zwei bis drei Sätze und bei jeder Übung 20 Sekunden Vollgas und danach 10 Sekunden Pause.

Etwa alle zwei bis drei Wochen sollte das Training der eigenen Belastungsgrenze angepasst werden.

HIIT Trainingsplan **Anfänger**

| Woche | Frequenz | Intervalle |
|----------------|--|------------------|
| Phase 1 | | |
| 1 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden sehr langsam | 6 Intervalle |
| 2 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden sehr langsam | 8 Intervalle |
| 3 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden sehr langsam | 10 Intervalle |
| 4 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden sehr langsam | 12 Intervalle |
| Phase 2 | | |
| 5 | 20 Sekunden so schnell wie möglich, 40 Sekunden sehr langsam | 8 Intervalle |
| 6 | 20 Sekunden so schnell wie möglich, 40 Sekunden sehr langsam | 10 Intervalle |
| Phase 3 | | |
| 7 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 30 Sekunden sehr langsam | 8-10 Intervalle |
| 8 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 30 Sekunden sehr langsam | 10-12 Intervalle |

HIIT Trainingsplan Fortgeschrittene

| Woche | Frequenz | Intervalle |
|----------------------|--|---------------|
| Phase 1 (1:3) | | |
| 1 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden Ausruhen | 8 Intervalle |
| 2 | 15 Sekunden so schnell wie möglich, 45 Sekunden Ausruhen | 8 Intervalle |
| Phase 2 (1:2) | | |
| 3 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 60 Sekunden Ausruhen | 10 Intervalle |
| 4 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 60 Sekunden Ausruhen | 10 Intervalle |
| Phase 3 (1:1) | | |
| 5 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 30 Sekunden Ausruhen | 11 Intervalle |
| 6 | 30 Sekunden so schnell wie möglich, 30 Sekunden Ausruhen | 11 Intervalle |
| Phase 4 (2:1) | | |
| 7 | 20 Sekunden so schnell wie möglich, 10 Sekunden sehr langsam | 8 Intervalle |
| 8 | 20 Sekunden so schnell wie möglich, 10 Sekunden sehr langsam | 8 Intervalle |

HIIT Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem HIIT Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

