



Europäische Woche des Sports
23. - 30. September



Tages-Special QUERBEET - Fit und Gesund 26. September 2020

Workshop Fit mit HIIT, fun & function

Referentin Sandra Thome

Tabata = Form von Hochintensivem Intervalltraining

täglich eine Trainingseinheit zuhause, als Gestaltung einer kompletten Trainingsstunde oder als kleine Kicks im Training: 4 Minuten a 8 Intervallen: 20 sec Power (12-15 Wdh.) und 10 sec Pause

mit steigender Belastungsdauer fühlt sich die Übung schwieriger an, innerhalb kurzer Zeit kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme, Training erfolgt im ultimativen Limit, d.h. mindestens . 75% - 90 % max Herzfrequenz (Kontrolle in der Stunde durch Pulsmessung oder Sprechkontrolle); Tabata führt zur deutlichen Steigerung der aeroben und Anaeroben Leistungsfähigkeit, Schnellkraft bzw. „Spritzigkeit“, Zuwachs muskuläre Kraftausdauer, Corestabilität, Reaktionszeit

Aufbau der Einheit mit Übungen der großen Muskelgruppen bzw. funktionalen Muskelketten, gespickt mit Anteilen aus Ausdauer, Kraftausdauer oder Kombination

wichtig: korrekte Ausführung vor Intensität, der trainiert im Level seines eigenen Fitnesszustandes

Nach dem Training entsteht ein zufriedenes Hochgefühl und es kommt zum sog. Nachbrenneffekt, d.h. Energiebedarf in der Ruhephase, damit der Körper wieder in Normalzustand kommt

Vorsicht bei Neueinsteigern, Vorsicht bei Problemen in Gelenken, Herz-Kreislaufbeschwerden, Wirbelsäule >Arzt im Vorfeld kontaktieren



Workshop im Rahmen Quer Beet: Training der Grundübungen

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Kniebeuge	normale Ausführung, so tief wie möglich	1, 5
	+ Beinrotation aus der Hocke	2, 6
	+ Kick nach vorne aus der Hocke	3, 7
	+ Sprung aus der Hocke	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Planks	halten	1, 5
	+ Diagonal Arm und Bein abheben	2, 6
	+ mit den Unterarmen auf die Matte ablegen und zurück (high plank/low plank)	3, 7
	+ Mountain Climber	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Bauchübung	Crunch klassisch	1, 5
	negativer Crunch	2, 6
	Beckenlift	3, 7
	radfahren (vorwärts/rückwärts)	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Rückenstärkung	Paddeln in Baulage	1, 5
	Paddeln nur mit Armen	2, 6
	Paddeln nur mit Beinen	3, 7
	angewinkelte Unterschenkel „joggen“ zur Decke“	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Seilspringen	mit geschlossenen Füßen	1, 5
	auf einem Bein rechts	2, 6
	auf einem Bein links	3, 7
	doppelter Schlag mit den Armen	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Ausfallschritt	normale Ausführung, so tief wie möglich	1, 5
	+ Rotation Oberkörper in der Schrittstellung	2, 6
	in der Schrittstellung tief wippen	3, 7
	+ Wechselsprünge	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Liegestütz	normale Ausführung	1, 5
	breite Armstellung	2, 6
	enge Armstellung	3, 7
	Burpee	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Bauchübung	Crunch rechts/links	1, 5
	seitneigen rechts bzw. links	2, 6
	Russian Twist	3, 7
	criss cross schnell	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Schulterbrücke	in Schulterbrücke Beine grätschen	1, 5
	+ ein Bein stemmt zur Decke	2, 6
	+ ein Arm rotiert zum anderen Arm	3, 7
	in der Schulterbrücke laufen	4, 8

Grundübung	Variante	Trainingsintervall
Jumping Jack	normaler Hampelmann	1, 5
	+ kreuzen	2, 6
	+ Drehung	3, 7
	doppeltes Tempo	4, 8

Viel Spaß!

