



## HIIT (HochIntensives IntervallTraining)

Beginnend mit einfachen Dehnübungen zum Aufwärmen, zirka 5 Minuten.

Woche	Training	Gesamtdauer	Einheit pro Woche
1 & 2	15 Sekunden HIIT 60 Sekunden Erholungsphase	10 Minuten	2
2 & 3	15 Sekunden HIIT 60 Sekunden Erholungsphase	10 Minuten	3
5 bis 8	15 Sekunden HIIT 45 Sekunden Erholungsphase	12 Minuten	3
9 bis 12	15 Sekunden HIIT 45 Sekunden Erholungsphase	14 Minuten	3

## epivibration

Wechselnde Übungen auf der Vibrationsplatte gemäss Vorgaben. Programm wöchentlich steigend bei 2-3 Trainings pro Woche. Dauer pro Trainingstag: anfangs 5 Minuten, fortgeschrittene Programme bis 10 min.

## Ernährung

Vor und nach einem Training keine kohlenhydrathaltigen Lebensmittel oder Süssgetränke (auch nicht künstlich gesüsst) zu sich nehmen.

## Beispiele zum Führen des Bewegungsprotokolls

Bitte nicht alles gemeinsam! Ideal sind 2-3 mal pro Woche epivibration **oder** HIIT **oder** Kraft, kombiniert mit Ausdauer 1-2 mal pro Woche.

Datum	epivibration	HIIT, 10 min	Kraft	Ausdauer, > 60 min	Bemerkungen
	U1	Rennen/Spazieren	Kletterhalle, 1 Std	Wanderung, 3 Std	inkl. Einführung epivibration
	U1	Bike Sprint/gemütlich	Kaminholz stapeln, 1 Std	Skifahren, 5 Std	
	U1	Steppen an Ort	Terraband, 20 min	Walken, 1,5 Std	
	U2	Treppen rauf und runter	Liegestützen	Biketour, 6 Std	
	U2	Stammhüpfen	Gartenplatten verlegen	Vitaparcours gemütlich	
	U2	Güggel einfangen	Rumpfbeugen	Handmäher, 2 Std	
	U3	Rebounder	Hanteltraining	Holzhacken, 2 Std	
	U3	Steppen an Ort	Fitnessstudio	Schwimmen, 1 Std	