

# 45-minütiger HIIT-Outdoor-Trainingsplan

Er kombiniert hochintensives Intervalltraining mit Übungen, die du problemlos im Freien ausführen kannst. HIIT ist ideal, um in kurzer Zeit viel Kalorien zu verbrennen und deine Ausdauer zu verbessern.

## Warm-up (5 Minuten)

- Joggen auf der Stelle: 1 Minute
- Armkreisen: 30 Sekunden pro Richtung
- Kniebeugen mit Armstrecken: 10 Wiederholungen
- Ausfallschritte: 10 Wiederholungen pro Seite
- Hampelmänner: 30 Sekunden

## Hauptteil: HIIT-Workout (35 Minuten)

Das Training besteht aus 6 Übungen, die jeweils für 40 Sekunden mit hoher Intensität ausgeführt werden, gefolgt von 20 Sekunden Pause. Jede Runde dauert ca. 6 Minuten, mit insgesamt 5 Runden.

### Runde 1: Beine & Cardio

1. Sprint (oder schnelles Laufen auf der Stelle)
2. Kniebeugen (Squats)
3. Ausfallschritte
4. Froschsprünge (Frog Jumps)
5. Bergsteiger (Mountain Climbers)
6. Treppenlauf (Falls vorhanden, ansonsten Kniehebelauf)

- Pause: 1 Minute zwischen den Runden

### Runde 2: Oberkörper & Cardio

1. Liegestütze (Push-ups)
2. Plank-to-Push-up
3. Trizeps-Dips (auf einer Bank oder ähnlichem)
4. Burpees
5. Schultertaps im Plank

## 6. Hampelmänner

- Pause: 1 Minute

### Runde 3: Core-Training

1. Bicycle Crunches
2. Seitliche Planks (jeweils 20 Sekunden pro Seite)
3. Russian Twists
4. Flutter Kicks
5. V-Ups
6. Plank

- Pause: 1 Minute

### Runde 4: Ganzkörper & Cardio

1. Burpees
2. Ausfallschritte mit Sprung (Jumping Lunges)
3. Plank-to-Squat Jump
4. Bergsteiger
5. Skater Sprünge (Skater Jumps)
6. Sprint oder schnelles Laufen auf der Stelle

- Pause: 1 Minute

### Runde 5: Intensiver Abschluss

1. Burpees
2. Kniebeugen mit Sprung
3. Plank-to-Squat Jump
4. Jumping Jacks
5. Bergsteiger
6. Sprint

### Cool-down (5 Minuten)

- Leichtes Joggen oder Gehen: 2 Minuten
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung der Waden
- Dehnung des Oberkörpers und der Schultern

Gesamtzeit: ca. 45 Minuten

Dieser Trainingsplan kombiniert verschiedene Bewegungen, um die Ausdauer zu erhöhen, den Muskelaufbau zu fördern und gleichzeitig die Fettverbrennung anzukurbeln.

**WICHTIG:** Qualität vor Quantität! Achte auf eine saubere Durchführung der Übungen.