

1. HIIT-Challenge loft3284.ch

Herzlichen Dank an das Team vom Loft3284.ch welches uns die Challenges für unser Training zur Verfügung stellt!

Es spielt keine Rolle um welche Zeit du die Trainings machst, aber du solltest unbedingt darauf achten, dass du immer **min. einen Ruhetag zwischen den HIIT-Trainings** hast, du trainierst also bspw. MO|MI|FR oder DI|DO|SA.

Hochintensive Trainingseinheiten kurz vor dem ins Bett gehen können das Einschlafen beeinträchtigen.

HIIT-Workout __ **kurz, heftig und effektiv**. Mit hochintensiven Intervalltrainings wirst du **mit wenig Zeitaufwand fitter**. Bei dieser Trainingsmethode wechseln sich immer intensive Belastungsphasen mit kurzen aktiven Pausen ab. Die Länge der Intervalle können variieren und sind nicht in jedem Training gleich! Wichtig ist, dass du während der Belastungsphase an deine Leistungsgrenze kommst, **mach keine halben Sachen!** Durch das Intervalltraining kurbelst du den **Fettstoffwechsel** an, verbesserst du deine **Kraftausdauer**, trainierst du das **Herz-Kreislauf-System** und erhöhst du deine **maximale Sauerstoffaufnahme**.

Die Workouts sind immer gleich aufgebaut **Aufwärmen, HIIT, Kräftigung und Cool Down**.