

HIIT

(Hochintensives Intervalltraining)

Intensität:	<ul style="list-style-type: none">• <i>maximale Ausbelastung in jedem Intervall</i>
Ziel:	<ul style="list-style-type: none">• <i>Erweiterung der Funktionsbreite einzelner Organsysteme (VO_{2max}, IANS, Laktattoleranz)</i>• <i>koordinative Festigung der anspruchsvolleren (kräftigeren, schnelleren) Bewegungsausführung</i>• <i>psychische Gewöhnung an erneute Arbeitsaufnahme (trotz Erschöpfung)</i> <p><small>Quelle: Zintl, F. & Eisenhut, A. (2007). Ausdauertraining. München: BLV Sportwissen</small></p>
Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none">• <i>alle Sportarten, die eine Erhöhung der VO_{2max} anstreben</i>
Profi-Tipp:	<ul style="list-style-type: none">• <i>10min Einlaufen</i>• <i>15min Lauf-ABC + 4x 1000m progressiv</i>• <i>10x 1min (volles Tempo) + 1min Pause</i>• <i>15min Auslaufen</i>

