Workshop-Nr. 1302, LIIT vs. HIIT – Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Dr. Martina Braun
Samstag, 21.11.2026 I 14:30 – 16:00 Uhr

Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, verschiedene sportmotorische Grundfähigkeiten, nämlich Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit als konditionelle Fähigkeiten zu schulen und wird als Intervalltraining durchgeführt. Das bedeutet, dass sich Phasen mit intensiverer Anstrengung und Phasen mit geringerer Anstrengung miteinander abwechseln. Die Phase mit intensiverer Anstrengung nennt man Belastungsphase, die Phase mit geringerer Anstrengung nennt man Erholungsphase. Die Intervallmethode unterscheidet sich somit von der Dauermethode, bei der mit einer eher niedrigeren, gleichbleibenden Intensität über einen längeren Zeitraum trainiert wird.
Alle Übungen werden zunächst als sanftere und gelenkschonendere Varianten mit einem niedrigeren Belastungslevel durchgeführt (= LIIT: Low Intensity Interval Training) und dann zu Herz-kreislaufintensiveren, kräftezehrenderen und anspruchsvolleren Varianten mit einem höheren Belastungslevel (= HIIT: High Intensity Interval Training) verändert.

Teil 1

Intervall A *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 1	Ausdauer	▪ Step Cross ▪ Step Cross – Hand zum Boden ▪ Step Cross gesprungen – Hand zum Boden
Intervall B *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 2	Kraft	▪ Crossover Squat ▪ Crossover Squat mit Side Leg Lift ▪ Crossover Squat mit Side Leg Lift tief
Intervall C *Belastungsphasen:* *4 x 30 Sekunden*	Übung 1 + 2 kombiniert		
Intervall D *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 3	Ausdauer	▪ Marching Single-Single-Double ▪ Jogging Single-Single-Double ▪ Jogging Single-Single-Double mit weit geöffneten Beinen und Leg Curl
Intervall E *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 4	Kraft – Core	▪ Step Kick ▪ Step Kick – Hand zu Knie diagonal ▪ Step Kick – Bein nach vorne ziehen
Intervall F *Belastungsphasen:* *4 x 30 Sekunden*	Übung 3 + 4 kombiniert		



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Intervall G *Belastungsphasen:* *4 x 45 Sekunden*	Übung 1 + 2 + 3 + 4 kombiniert		

Pause

Teil 2

Intervall H *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 5	Ausdauer	▪ Kickball Back – Halten ▪ Kickball Back – Knee Lift ▪ Kickball Back – Knee Lift mit Sprung
Intervall I *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 6	Kraft	▪ Ausfallschritt rück mit 3x Federn ▪ Ausfallschritt rück mit Knee Lift ▪ Ausfallschritt rück mit Front Leg Lift
Intervall J *Belastungsphasen:* *4 x 30 Sekunden*	Übung 5 + 6 kombiniert		
Intervall K *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 7	Ausdauer	▪ Side Back Side Middle – Federn ▪ Side Back Side Middle – Skipping ▪ Side Back Side Middle – Skipping High
Intervall L *Belastungsphasen:* *3 x 45 Sekunden*	Übung 8	Kraft – Core	▪ Bottom Up ▪ Bottom Up – Bein heben ▪ Bottom Up – Bein heben mit Sprung
Intervall M *Belastungsphasen:* *4 x 30 Sekunden*	Übung 7 + 8 kombiniert		
Intervall N *Belastungsphasen:* *4 x 45 Sekunden*	Übung 5 + 6 + 7 + 8 kombiniert		

