1303, Functional HIIT 45/15
Sebastian Piatek
Samstag, 21.11.2026 I 14:30 – 16:00 Uhr



Vorwort

Herzlich willkommen zum Functional HIIT-Training! Diese Einheit ist darauf ausgelegt, Kraft und Ausdauer in kurzen, intensiven Intervallen zu steigern. Auf 45 Sekunden Kraftübungen folgen 15 Sekunden Cardio und 15 Sekunden Pause. Die Übungen beanspruchen mehrere Gelenke und Muskelgruppen und stellen Anforderungen an Kraft, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit. Die Intensität wird schrittweise gesteigert und an die Teilnehmenden angepasst.
Dieses Skript gibt einen Überblick über die Struktur und Übungen, um das Training eigenständig zu entwickeln und an die eigenen Teilnehmenden weiterzugeben.

Struktur der Einheit

1. Aufwärmen etwa 10 Minuten

Mobilisation in alle Bewegungsrichtungen, um die Gelenke auf das Training vorzubereiten. Sanfte Bewegungen der Wirbelsäule wie Rotationen und Seitbeugen sowie Mobilisation der Hüfte. Zum Schluss ein kurzer Cardio-Teil, zum Beispiel Jumping Jacks oder Kniehebelauf.

2. Stehende Positionen

Funktionelle Kraftübungen, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, zum Beispiel Kniebeugen und Ausfallschritte.

3. Plank und Stützpositionen

Übungen im Plank oder Unterarmstütz fördern Rumpfstabilität und Core-Kraft, zum Beispiel Plank mit Schulter-Taps und Side Plank mit Rotation.

4. Rückenlage und Seitlage

Kräftigung der Rumpf- und Hüftmuskulatur, zum Beispiel Beckenheben und seitliches Beinheben.



5. Dehnung und Entspannung etwa 5 bis 10 Minuten

Zum Abschluss die Belastung reduzieren und mit sanften Dehnübungen und bewusster Atmung zur Ruhe kommen.

- Hüftbeuger-Dehnung in der Ausfallschrittposition.
- Rückenstrecker-Dehnung durch sanftes Vorbeugen im Sitzen.
- Seitdehnungen im Sitzen oder Stand, um die Flanken zu strecken.
- Kurze Atemübung oder Entspannung in Rückenlage.

Mehrgelenksbewegungen und Stabilisation

Die Übungen aktivieren mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig. Kombinationen wie Kniebeugen mit Schulterdrücken oder Ausfallschritte mit Rotation erhöhen die Anforderungen an Stabilisation und Kraft. Die Bewegungsausführung bleibt kontrolliert; die Intensität richtet sich nach dem Leistungsstand der Teilnehmenden.

Übungsserien

Jede Serie besteht aus vier Kraftübungen und drei dazwischenliegenden Cardio-Einheiten. Die Kraftübungen dauern jeweils 45 Sekunden, die Cardio-Einheiten jeweils 15 Sekunden. Die vorgesehenen Pausen dauern 15 Sekunden. Die Übungsvarianten werden im Verlauf der Serie anspruchsvoller.

Beispielserie

- Kraft 1: Kniebeugen.
- Cardio: Runnings.
- Kraft 2: Kniebeugen im Tempo 3/1.
- Cardio: Runnings.
- Kraft 3: Kniebeugen im Tempo 3/1 mit Seitlunge.
- Cardio: Runnings.
- Kraft 4: Kniebeugen im Tempo 3/1 mit Seitlunge und höherem Bewegungstempo

Die Cardio-Übungen ergänzen die Kraftübungen um eine zusätzliche Herz-Kreislauf-Belastung. Tempo und Belastung werden so gewählt, dass die Technik erhalten bleibt.

Weitere Inspiration

Weitere Workouts und Stundenideen findest du auf fitnessschool.tv. Viel Erfolg und Freude bei deinem Functional HIIT!

Begleitseite

Bildungsfeuerwerk

2 Wochen kostenlos

Code: **BTV,Piatek**

QR-Codes scannen oder anklicken. Angebot auf fitnessschool.tv aktivieren.
Die finalen Choreografien werden nach dem Event auf der Begleitseite bereitgestellt.
Das 2-Wochen-Angebot auf fitnessschool.tv gilt bis einschließlich 30.11.2026