



WS 402-05 | LIIT vs. HIIT - Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Referentin: Dr. Martina Braun

Sonntag, 09.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, verschiedene motorische Grundfertigkeiten zu schulen und wird als Intervalltraining durchgeführt, das heißt, 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 Dauerperiode, bei der mit einer eher niedrigeren, gleichbleibenden Intensität über einen längeren Zeitraum trainiert wird.

PRAXIS - Teil 1:

LIIT (= Low Intensity Interval Training)

sanfter, gelenkschonender, entspannter

PRAXIS - Teil 2:

HIIT (= High Intensity Interval Training)

herz-kreislaufintensiv, anspruchsvoll, kräftezehrend

Belastungsintensität:

niedrig(er)es Belastungslevel →
 bis zu 70% der maximalen Herzfrequenz
 kürzere Belastungsphasen
 längere Erholungsphasen

höheres / hohes Belastungslevel →
 bis in den maximalen Herzfrequenzbereich
 längere Belastungsphasen
 kürzere Erholungsphasen

Low Impact: ohne Springen
 d.h. keine plyometrischen Übungen
 Durchführung der Übungen
 ohne Sportgeräte → Eigenkörpergewicht

High Impact: mit Springen
 d.h. plyometrische Übungen
 Durchführung der Übungen
 mit Sportgeräten → Hanteln, ...

Geschwindigkeit der Musik / Tempo:

120 BPM – 130 BPM →
 langsamere Ausführung der Übungen

≥ 130 BPM →
 schnellere Ausführung der Übungen

Zielgruppe:

Männer und Frauen, v.a. lebensältere
 Untrainierte
 sportunerfahrene Anfänger*innen
 Sportwiedereinsteiger*innen,
 z.B. nach Verletzungen, Schwangerschaft
 Hobbysportler*innen
 wettkampforientierte Sportler*innen,
 z.B. zur aktiven Muskelregeneration

Männer und Frauen, verschiedenen Alters
 Trainierte
 sporterfahrene Fortgeschrittene

 Hobbysportler*innen
 wettkampforientierte Sportler*innen





Das Training setzt sich in seinem Hauptteil aus sechs verschiedenen Intervallen zusammen. Dabei werden zunächst alle Intervalle mit rechts als führendem Bein und dann nochmals alle Intervalle mit links als führendem Bein durchgeführt.

Man beginnt in Belastungsphase 1 mit einem Aerobic-Grundschrift als ‚Einstimmung‘, welcher dann in Belastungsphase 2 leicht variiert wird. Dies dient der Förderung der **Ausdauer** als eine der konditionellen Fähigkeiten für ein leistungsfähig(er)es Herz-Kreislaufsystem.

Für die Belastungsphasen mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining sollten die ausgewählten Schritte athletisch, relativ geradlinig und koordinativ nicht anspruchsvoll sein. Die Schritte sollten sinnvoll aufeinander abgestimmt sein, beispielsweise bezüglich der Bewegungsrichtung. Es empfiehlt sich, bei den Schritten bereits bekannte Bewegungsabläufe mit neuen Bewegungsabläufen zu mischen.

In Belastungsphase 3 steht das Muskelkraftausdauertraining mit einer Übung für die Muskulatur der unteren Extremitäten, optional in Kombination mit einer Übung für die Muskulatur der oberen Extremitäten, im Mittelpunkt. Dies dient der Verbesserung der **Kraft** als eine der konditionellen Fähigkeiten für eine kräftige, straffe Muskulatur.

Die ausgewählten Übungen sollten dabei technisch nicht zu komplex sein. Es ist außerdem wichtig, die Übungen so aufeinander abzustimmen, dass die jeweiligen für die Trainingseinheit ausgewählten Muskelgruppen ausgewogen trainiert werden.

Belastungsphase 4 ist der Förderung der **Beweglichkeit** als eine der konditionellen Fähigkeiten gewidmet. Hierbei wird die zuvor durchgeführte Muskelübung um eine Rotations- bzw. eine Beugungs- und Streckungskomponente im Oberkörper auf Basis der physiologischen Bewegungen der Wirbelsäule erweitert.

PRAXIS - Teil 1: LIIT (= Low Intensity Interval Training)

INTERVALL A		
Belastungsphase 1	Ausdauer	Knee Lift
Belastungsphase 2	Ausdauer	Knee Lift Repeater
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (medium) – Knee Lift
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (medium) – Knee Lift — Oberkörperrotation





INTERVALL B

Belastungsphase 1	Ausdauer	Basic Step
Belastungsphase 2	Ausdauer	Basic Step (tief)
Belastungsphase 3	Kraft	Ausfallschritt vor-rück
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Ausfallschritt vor-rück — Oberkörperrotation

INTERVALL C

Belastungsphase 1	Ausdauer	Step Touch
Belastungsphase 2	Ausdauer	Crossover Step Touch
Belastungsphase 3	Kraft	Crossover Squat
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Crossover Squat — Oberkörperflexion

INTERVALL D

Belastungsphase 1	Ausdauer	Marching Out - In
Belastungsphase 2	Ausdauer	Marching Out (tief)
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (breit) mit Gewichtsverlagerung
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (breit) mit Gewichtsverlagerung — Oberkörperrotation

INTERVALL E

Belastungsphase 1	Ausdauer	Back Lunge
Belastungsphase 2	Ausdauer	Back Lunge Repeater
Belastungsphase 3	Kraft	Ausfallschritt rück-vor
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Ausfallschritt rück-vor – Back Leg Lift — Oberkörper(hyper)extension





INTERVALL F

Belastungsphase 1	Ausdauer	Step Tap
Belastungsphase 2	Ausdauer	Step Tap – Side Leg Lift
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (schmal) – Side Leg Lift
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (schmal) – Side Leg Lift — Oberkörperlateralflexion

PRAXIS - Teil 2: HIIT (= High Intensity Interval Training)

INTERVALL A

Belastungsphase 1	Ausdauer	Knee Lift (gesprungen)
Belastungsphase 2	Ausdauer	Knee Lift Repeater (gesprungen)
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Squat (medium) – Knee Lift ArmeHanteln: Upright Row
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (medium) – Knee Lift — Oberkörperrotation

INTERVALL B

Belastungsphase 1	Ausdauer	Jogging
Belastungsphase 2	Ausdauer	Sprung vor-rück
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Ausfallschritt vor-rück ArmeHanteln: auf Schulterhöhe nach vorne schieben
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Ausfallschritt vor-rück — Oberkörperrotation





INTERVALL C

Belastungsphase 1	Ausdauer	Step Touch (gesprungen)
Belastungsphase 2	Ausdauer	Crossover Step Touch (gesprungen)
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Crossover Squat ArmeHanteln: Biceps Curl
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Crossover Squat — Oberkörperflexion

INTERVALL D

Belastungsphase 1	Ausdauer	Jumping Jack (halbes Tempo)
Belastungsphase 2	Ausdauer	Jumping Jack
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Squat (breit) - ArmeHanteln: Gewichtsverlagerung auf Schulterhöhe strecken
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (breit) - Gewichtsverlagerung — Oberkörperrotation

INTERVALL E

Belastungsphase 1	Ausdauer	Schrittsprung (halbes Tempo)
Belastungsphase 2	Ausdauer	Schrittsprung
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Ausfallschritt rück-vor ArmeHanteln: nach hinten schieben
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Ausfallschritt rück-vor – Back Leg Lift — Oberkörper(hyper)extension





INTERVALL F		
Belastungsphase 1	Ausdauer	Skipping
Belastungsphase 2	Ausdauer	Skipping – Side Leg Lift
Belastungsphase 3	Kraft	Beine: Squat (schmal) – Side Leg Lift Arme/Hanteln: nach seitlich oben heben
Belastungsphase 4	Beweglichkeit	Squat (schmal) – Side Leg Lift — Oberkörperlateralflexion

