

HIT Outdoor

Ich habe Euch hier Übungen für ein individuelles Workout zusammengestellt. Alternativ zur Steinmauer bieten sich super an:

- eine Bank (welche fest am Boden steht)
- Baumstämme (im Wald trainieren finde ich mega toll)
- Treppen

Was Ihr sonst noch braucht:

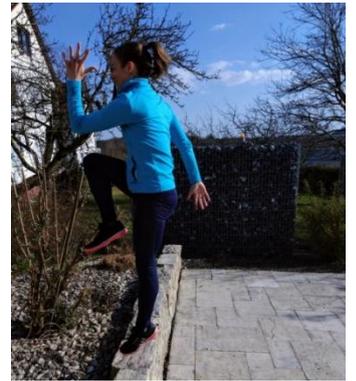
- Tabata Timer (gibt es kostenlos im App Store)
- Schmutzhandtuch (oder Matte)

Wie geht's?

1. Wählt Euer Intervall
 - 20 Sek. Work – 10 Sek. Rest → 1 Set = 5-10 Min.
 - 30 Sek. Work – 10 Sek. Rest → 1 Set = 5-10 Min.
 - 45 Sek. Work – 15 Sek. Rest → 1 Set = 10 Min.
2. Stellt Euch Euer Workout zusammen.
Empfehlung: Pro Set 5 Übungen auswählen. Je nachdem wie viele Intervalle ein Set hat, werden die Übungen entsprechend oft wiederholt.

Nach jedem Set 1 Min. Pause einlegen. Idealerweise 2-3 x pro Woche 30 Min. Training (nicht öfter – Erholung zwischen den Trainings ist wichtig für Trainingseffekt!)

Step Up – Knee high



Mit linkem Bein auf die Steine treten. Dann abdrücken und das rechte Bein hochziehen (min. 90°). Arme diagonal mitnehmen. → Beinwechsel.

↗ das ganze wird gesprungen. Ihr zieht mit Schwung Euer rechtes Bein richtig hoch.

↘ Ohne Stein. Abwechselnd Knie hochziehen. Arme diagonal mitnehmen.

Lunge (Ausfallschritt)



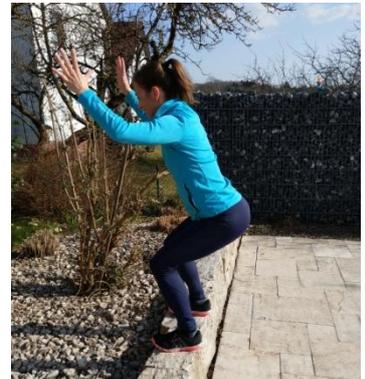
Rechtes Bein auf dem Stein ablegen. Linkes Bein weit vorne abstellen. Mit linkem Bein tief gehen (achtet auf einen 90° Winkel im vorderen Bein. Knie ist nicht vor der Zehenspitze) → eine Sequenz mit einem Bein, dann Beinwechsel.

↗ –

↘ hinteres Bein wird mit dem Ballen/Zehenspitzen auf dem Boden abgestellt, dann geht Ihr mit dem vorderen Bein in einen 90° Winkel tief.

Variation: Lunge Jumps (Wechselsprünge). Rechtes Bein hinten auf dem Boden abstellen. Mit linkem Bein tief gehen → Hoch springen und Beine wechseln (links ist jetzt hinten).

Stone Jumps (auf den Stein springen)



Stellt Euch mit beiden Füßen direkt vor die Steine. Holt Schwung (geht leicht in die Knie) und hüpfet dann mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Steine.

↗ Gebt Gas ☺

↘ Step Up/Down: wie beim Treppensteigen mit rechtem Fuß hochsteigen. Links zieht nach. Rechts steigt wieder runter → eine Sequenz mit einem Bein. In der nächsten Sequenz startet Ihr mit dem linken Bein.

Variation: siehe ↘ aber mit Tempo

Push Up (Liegestütz)



Hände stützen sich schulterbreit (oder einen Tick breiter) ab. Mit dem Brustbein Richtung Steine kommen. Bauch und Po sind fest.

➤ Hände auf dem Boden, Füße auf dem Boden.

➤➤ Anders herum: Beine auf den Steinen – Hände auf dem Boden.

➤ Je aufrechter der Winkel (gestreckter) Körper/Boden desto einfacher. Wer möchte kann auch die Knie auf dem Boden absetzen.

Variation: Hände enger als schulterbreit (Daumen können sich berühren). Ellenbogen eng am Körper (Ellenbogen zeigen Richtung Fußspitze).

Toe Tip (Fußspitzen tippen)



Abwechselnd mit den Fußspitzen auf die Steine tippen. Der Wechsel sollte gesprungen werden. Es darf immer nur ein Fuß auf dem Boden stehen. Arme diagonal mitnehmen.

➤ Gebt Gas ☺

➤ Ohne Sprung (beim Wechsel sind kurz beide Füße kurz auf dem Boden)

(Trizeps) Dips



Hände eine Handbreite neben schulterbreit ablegen. Knie sind leicht angewinkelt. Die Ellenbogen werden jetzt angewinkelt. (ca. 90°). Das Gesäß geht dadurch nach unten.

➤ Beine ganz austrecken.

➤ Je mehr Ihr die Knie anwinkelt, desto leichter wird es.

Squat Jumps Strecksprung aus Kniebeuge



Squat mit gestreckten Armen (Kniebeuge: Gesäß ist weit hinten. 90° Winkel im Knie. Knie sind nicht über der Fußspitze. Fußsitzen nach vorne. Achtet darauf, dass Eure Knie nicht nach innen einknicken) → drückt Euch nach oben und springt ab. Die Arme könnte ihr nach unten strecken.

➤ Gebt Gas ☺

➤ Squat → in den gerade Stand aufrichten (kein Sprung)

Variation: Monkey Squat. Ihr geht so tief, dass Ihr mit einer Hand den Boden berührt. Dann springt Ihr nach oben und streckt die gleiche Hand Richtung Himmel.



“Rückwärtsplank” (Rückwärts Brett)



Hände stützen sich schulterbreit (oder einen Tick breiter) ab. Beine sind gestreckt. Bauch und Po sind fest. Euer gesamter Körper bildet eine Linie. Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten.

➤ Ein gestreckte Bein vom Boden abgeben. Idealerweise wird erst bei der nächsten Sequenz das Bein gewechselt.

⚡ Je aufrechter der Winkel (gestreckter) Körper/Boden desto einfacher. Wer möchte kann auch die Knie anwinkeln.

Burpee (Strecksprung – Hocke – Brett)



Idealerweise möchte ich von allen die untere Option sehen: Strecksprung – Hocke (Hände am Boden) – dann springen wir mit beiden Beinen in die Plank – zurück in die Hocke springen – Strecksprung (Arme über dem Kopf)

➤ Gebt Gas ☺ anstatt der Plank macht Ihr einen Push Up (Liegestütz). Ziel: 20 Burpees in 30 Sekunden!

⚡ Obere Option: Aufrechter Stand – Hocke (Hände am Boden)– rechtes Bein ausstrecken und absetzen – linkes Bein ausstrecken und absetzen (Plank) – rechtes Bein anziehen und Fuß absetzen – linkes Bein anziehen (Hocke) – aufrichten in den aufrechten Stand.

Bridge (Brücke)



Wir legen uns auf unser Schmutzhandtuch. Arme sind parallel am Körper. Fersen sind auf den Steinen abgelegt → mit dem Gesäß maximal nach oben drücken.

➤ Ein Bein senkrecht nach oben strecken → Gesäß maximal nach oben drücken (idealerweise eine Sequenz mit einem Bein)

⚡ Fersen auf dem Boden absetzen.

Tree Trunk Hops (Baumstamm hüpfen)



Wenn Ihr an einem freistehenden Stein trainiert oder die Übung an einem Baumstamm macht, dann haltet Euch mit den Händen fest und springt rechts/links über den Baumstamm.

➤ Gebt Gas ☺

⚡ - → andere Cardio-Übung

Side Plank (seitliches Brett)



Linker Arm stützt sich auf den Steinen ab. Bauch und Gesäß sind fest. Vom Kopf bis zu den Fersen seid Ihr eine gerade Linie (Becken nicht durchhängen lassen). Arm gerade nach oben strecken. Halten.

➤ Oberes Bein (rechtes Bein) gestreckt anheben.

➤ Je aufrechter der Winkel (gestreckter) Körper/Boden desto einfacher. Wer möchte kann auch die Knie anwinkeln und ablegen.

Variation: T-Rotation: Rechte Hand fährt an den linken Rippen entlang (Blick folgt der Hand – Rotation) → Rechte Hand wird wieder nach oben ausgestreckt

Runnings / Tripplings



Rennt so schnell Ihr könnt auf der Stelle. Die Belastung ist ausschließlich auf den Ballen.

➤ Gebt Gas 😊

➤ Weniger Gas ☹️

Plank (Brett)



Option 1: Unterarmstütz: Ellenbogen schulterbreit ablegen...

Option 2: Hände schulterbreit auflegen. Finger drücken auseinander in den Boden, Arme gestreckt...

... Bauch und Gesäß sind fest. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Hinterkopf/Schulter/Gesäß/Fersen bilden eine Linie

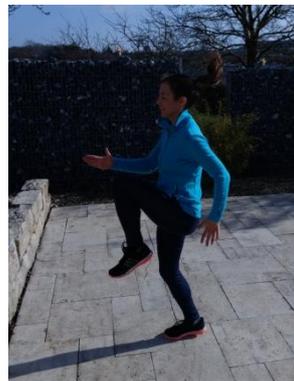
➤ Ein Bein gestreckt vom Boden abheben. Halten (idealerweise eine Sequenz mit einem Bein)

➤ diagonal Arm und Bein anheben. Halten.

➤ Knie am Boden ablegen.

Variation: Plank Up/Down: Wechsel von Unterarmstütz in die gestreckten Arme. Bei einer Treppenstufe könnt Ihr mit den Armen auch eine Stufe hoch/tief gehen.

Knee high (Knie hoch)



Abwechselnd Knie (min. 90°) zur Brust ziehen. Arme 90° am Körper, sie gehen entweder diagonal mit, oder Ihr haltet Sie waagrecht vor dem Bauchnabel und versucht mit den Knien die Handflächen zu berühren.

➤ Gebt Gas 😊

➤ Rechtes Bein 90° hochziehen – linker Ellenbogen Richtung Knie (leichte Rotation im Oberkörper) → Seitenwechsel (kann auch gesprungen werden)

Variation:

1. Mountain Climber: Plank mit gestreckten Händen. Knie abwechselnd zur Brust ziehen.
2. Gestreckte Beine nach vorne/oben ziehen. Fingerspitzen berühren die Zehen.

Schwebesitz



Versucht Beine ausgestreckt zu halten. Hände könnt Ihr hinten ablegen und Euch festhalten (Ihr könnt die Übung auch auf einem Stein oder Baumstamm durchführen).

➤ Arme ebenfalls ausstrecken (siehe Bild).

➤ Knie leicht anwinkeln.

Variationen:

- Bicycling (Fahrrad fahren): abwechselnd Bein anziehen/strecken
- Scissors (Schere): gestreckte Beine hoch/tief bewegen

Käfer Crunch



Oberkörper auf der Matte ablegen. Hände an die Schläfen, Ellenbogen zeigen nach außen (und da bleiben sie immer) Knie angewinkelt. Fersen abgestellt → rechtes Knie anziehen – linker Ellenbogen Richtung Knie bewegen. (leichte) Rotation im Oberkörper. Seitenwechsel

➤ Beine ausstrecken. Arme über dem Kopf ausstrecken. Diagonal gestrecktes Bein/gestreckter Arm zusammenführen (Fingerspitze berührt im Idealfall den Knöchel)

➤ -

Gesäß anheben



Oberkörper abgelegt [Kopf ebenfalls abgelegt]. Hände neben dem Körper oder unter dem Gesäß platzieren. Beine gestreckt senkrecht nach oben → Gesäß abheben

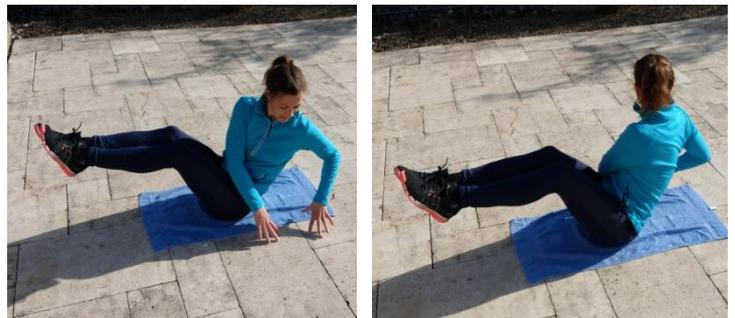
➤ Kopf anheben

➤ Knie leicht anwinkeln

Variation:

1. Ausgangslage: Beine gestreckt senkrecht nach oben → gestreckte Beine nach vorne/unten → in Ausgangslage zurück
2. Scheibenwischer: Arme weit zur Seite ausstrecken - gestreckte Beine gehen nach rechts/links (Ihr werdet dabei vermutlich leicht diagonal nach vorne gehen um nicht zu kippen)

Russian Twist



Ihr sitzt auf Eurem Schmutzhandtuch/ auf dem Stein / auf dem Baumstamm und berührt mit beiden Händen einmal rechts, einmal links den Untergrund. Der Oberkörper/Kopf rotiert mit.

➤ Hebt die Beine an (siehe Bild)

➤ Fersen sind aufgesetzt.

Seilspringen



Stellt das Seil auf Eure Größe ein: wenn Ihr mit beiden Beinen drauf steht, sollten die Griffe ungefähr an den untersten Rippen sein.

Beim Springen sind die Ellenbogen möglichst nah am Körper. Die Seilbewegung kommt aus dem Handgelenk und nicht dem Schultergelenk.

Einfache Durchschwünge: mit geschlossenen Beinen

➤ Gebt Gas ☺ Ziel sind 140 Durchschwünge pro Min.

➤➤ Doppelte Durchschwünge

➤ Zwischenhüpfer

Variationen:

Jogging / einbeinig / rechts/links / Beine gekreuzt / ...

Weitere Cardio-Übungen



Sprints

→ versucht 30 Sek. so schnell Ihr könnt zu sprinten. Ihr müsst danach das Gefühl haben, Ihr könnt gar nichts mehr machen.

Jumping Jacks (Hampelmann)

Treppenläufe

1. Jede Stufe so schnell Ihr könnt
2. Jede zweite Stufe so schnell Ihr könnt
3. Einbeinig hoch springen
4. Beidbeinig hoch springen

Skater Lunges

Kickboxen