HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Es ist eine kurze Trainingseinheit (10-15 Minuten). In dieser Zeit wird der Körper zu Höchstleistung
getrieben, dabei wird sehr viel Körperfett verbrannt, vor allen Dingen noch nach dem Training, denn dann
braucht der Körper sehr viel Energie, um wieder auf sein Normallevel zurückzukommen.

Erst erfolgt eine Aufwärmphase, danach wird die Herzfrequenz für ca 30 oder 60 Sekunden in die
Höhe getrieben z.b. durch  Sprints, Rennen auf der Stelle,  Hampelmänner, Seilchenspringen etc., dann erfolgen 20 bis 30 Sekunden
aktive Regenerationsphase, d.h. man geht z. B. oder läuft locker etc. Das wird solange im Wechsel wiederholt, bis 10 oder 15 Minuten
rum sind.

Sehr, sehr anstrengend, aber sehr effektiv.