



High Intensity Interval Training

Was ist HIIT?

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Form des Ausdauersports, die nicht sehr lange dauert. Sie kennzeichnet sich durch Momente kurzer, aber intensiver Anstrengung, die sich mit noch kürzeren Momenten der Entspannung abwechseln.

Herkömmliches Cardiotraining kennzeichnet sich durch Laufen oder ähnliche kontinuierliche Anstrengungen bei mittlerer Anstrengung über einen längeren Zeitraum. HIIT sind dagegen kurze Momente explosiver Anstrengung mit kurzen Erholungspausen dazwischen. Allgemein wird beim Dauerlaufen empfohlen, mit etwa 70 % - 80 % der eigenen maximalen Leistungskraft zu laufen. Bei HIIT gibt man dagegen im wahrsten Sinne des Wortes die vollen 100 % und gönnt sich anschließend eine kurze Atempause.

Es klingt einfach 'nur' 20 Minuten trainieren zu müssen. Diese 20 Minuten sind aber sehr intensiv und man sollte nicht in Versuchung kommen, wegen der Härte des Trainings weniger zu trainieren.

HIIT ist eine echte Herausforderung. Es ist schwer und wird viele Menschen an ihre Grenzen bringen, in positiver Hinsicht.

Werde zum HIIT-Dauerbrenner mit unserer Feuerformel „der Fatburner“ und beginne jetzt mit deinem hochintensiven Intervall-Training.