

Arbeitsblatt 1

HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Arbeitsauftrag

Recherchiere im Internet zum Thema HIIT. Beantworte die nachfolgenden Fragen:

- Was bedeutet HIIT?
- Was ist der große Vorteil eines HIIT im Gegensatz zu anderen Trainingsmethoden?
- Aus wie vielen und welchen Phasen besteht ein HIIT-Workout?
- Wie und in welchem Verhältnis zueinander werden diese Phasen gestaltet?
- Was ist vor, während und nach der Durchführung eines HIIT-Workouts zu beachten?
- Welche Trainingseffekte lassen sich durch ein HIIT erzielen?