

## PV Power Workout für Reiter\*innen (12) – HIIT-Special!

Warm Up (ca. 5-10 Minuten) > Gestaltet heute das Warm Up ein bisschen länger, damit Ihr für das anschließende hoch intensive Training richtig aufgewärmt seid!

- Geht auf der Stelle, nehmt dabei die Arme mit
- Wechselt in ein leichtes Jogging auf der Stelle, dabei die Arme nicht vergessen
- Berührt mit den Händen die jeweils gleichseitige Schulter und kreist dann die Arme erst rückwärts und dann vorwärts, währenddessen geht ihr wieder auf der Stelle
- Springt in einen etwas breiter als schulterbreiten Stand, beugt den Oberkörper vor und berührt die linke Fußspitze mit der rechten Hand. Kommt mit dem Oberkörper wieder hoch und springt dabei hoch und landet mit den Füßen direkt nebeneinander. Springt daraus wieder in den schulterbreiten Stand und geht gleichzeitig mit dem Oberkörper nach vorne um nun mit der linken Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Springt daraus wieder in den geschlossenen Stand usw. Das Ganze ist eine fließende Bewegung, bei der die Beinarbeit der des Hampelmanns gleicht.



### HIIT-Special (High Intensity Intervall Training) zur Steigerung der Ausdauer, zum Muskelaufbau und zur Fettverbrennung

Führt jede Übung 1 -3 hintereinander ohne Pause durch. In der ersten Runde jeweils 60 Sekunden pro Übung, in der zweiten Runde 50 Sekunden pro Übung, in der dritten Runde 40 Sekunden, in der vierten 30 Sekunden, dann 20 Sekunden und zum Schluss 10 Sekunden am Stück. Zwischen den einzelnen Runden dürft Ihr 20 Sekunden „Pause“ machen. Versucht richtig Power und Speed zu geben, vor allem in den letzten Runden. (Ihr könnt den Timer am Handy einstellen oder Euch Tabata-Musik bzw.-Timer runterladen...und schön laut machen ☺)

#### **1. Sit Ups**

- Legt Euch mit dem Rücken auf den Boden und stellt die Beine etwa hüftbreit auf, die Füße sind geflext. Die Arme streckt Ihr lang nach hinten über den Kopf aus.
- Ihr legt los, indem Ihr Euren Oberkörper Richtung Knie anhebt bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Gleichzeitig atmet Ihr aus. Die Arme führt Ihr während der Aufwärtsbewegung an den Oberschenkeln nach oben und streckt sie, wenn der Oberkörper senkrecht ist, einmal nach oben aus. Sich an den Oberschenkeln festzuhalten und nach oben zu ziehen, ist jedoch verboten!
- Danach senkt Ihr den Oberkörper wieder kontrolliert nach hinten. Zeitgleich atmet Ihr ein und startet danach eine neue Runde.
- Macht die Übung zügig, aber ohne Schwung aus den Armen zu holen. Nutzt Eure Bauchmuskulatur!



## 2. Squat Jumps

- Macht eine Kniebeuge (Squat). Schiebt dazu die Hüfte nach hinten und denkt wieder daran, dass die Knie nicht vor den Fußspitzen sind.
- Drückt Euch nun aus der Hocke explosiv nach oben ab und springt hoch
- Landet mit leicht gebeugten Knien und geht direkt in den nächsten Squat.



## 3. Kniehebelauf

- Startet mit 2 bis 3 Schritten im Jogging auf der Stelle, woraus Ihr dann in den Kniehebe-Lauf wechselt.
- Hebt dazu Eure Knie im Wechsel bis mindestens auf Hüfthöhe.
- Eure Arme schwingen aktiv mit, lauft auf dem Fußballen und spannt Euren Rumpf an
- Gebt vor allem in den letzten Runden „Vollspeed“.



### Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Kniehebelauf in Bewegung und stoppt nicht abrupt, damit Euer Kreislauf nicht „absackt“. Geht locker im Raum und kreist Eure Schultern dabei, schüttelt Eure Beine aus und lasst Euren Puls langsamer werden. Dehnt dann Eure rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, indem Ihr ein Bein gerade nach vorn streckt und den Fuß mit der Ferse aufsetzt und flexiert. Beugt dazu das Standbein. Neigt dann Euren Rumpf, indem Ihr das Becken nach vorne kippt. Lasst den Rücken gerade. Dehnt beide Beine etwa 15 Sekunden. Richtet Euch danach wieder auf, bleibt im hüftbreiten Stand. Geht leicht in die Hocke und während ihr wieder hochkommt, nehmt Ihr über die Seite beide Arme nach oben und atmet dabei tief ein. Macht diesen Ablauf drei Mal als Abschluss.

