

# HIIT Tube Workout Outdoor

**Hauptziel:** Muskelaufbau & Kondition  
**System:** HIIT Ganzkörpertraining  
**Level:** Anfänger bis Profi  
**Tage/Woche:** 2-4 Tage  
**Dauer/Einheit:** 35-40 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12-16 Wochen  
**Runden/Satzpause:** keine

## Trainingsaufteilung (Beispiel):

1 Tag Training | 1 Tag Pause | 1 Tag Training

### RUNDE 1

Übung	Durchgänge	Wiederholungen	Hinweise
Walken	1	5 Minuten	Warm up
Joggen	1	2-3 Minuten	leichtes Laufen
Sprinten	1	20 Sekunden	so schnell wie möglich
Seitheben Bizeps Curls Rudern stehend	1-2	12 12 12	Die Übungen werden als Supersatz für 1-2 Durchgänge ohne Pause ausgeführt.

### RUNDE 2

Joggen	1	2-3 Minuten	leichtes Laufen
Sprinten	1	20 Sekunden	so schnell wie möglich
Walken	1	1 Minute	
Squats Liegestütze breit Walking Lunges	1-2	15 15 15	Die Übungen werden als Supersatz für 1-2 Durchgänge ohne Pause ausgeführt.
Walken	1	Minute	

### RUNDE 3

Joggen	1	2-3 Minuten	leichtes Laufen
Sprinten	1	20 Sekunden	so schnell wie möglich
Walken	1	1 Minute	
Bent over Row Schulterdrücken links/rechts Kickbacks	1-2	15 12 12	Die Übungen werden als Supersatz für 1-2 Durchgänge ohne Pause ausgeführt.

## RUNDE 4

Joggen	1	2-3 Minuten	leichtes Laufen
Sprinten	1	20 Sekunden	so schnell wie möglich
Walken	1	1 Minute	
Split Squats Arnold Dips Step-Ups	1-2	12 12 12	Übungen werden an einer Bank/Treppe ausgeführt. Die Übungen werden als Supersatz für 1-2 Durchgänge ohne Pause ausgeführt.
Walken	1	Minute	

## RUNDE 5

Joggen	1	2-3 Minuten	leichtes Laufen
Sprinten	1	20 Sekunden	so schnell wie möglich
Walken	1	1 Minute	
Liegestütze eng Sumo Squats Frontheben	1-2	15 12 12	Die Übungen werden als Supersatz für 1-2 Durchgänge ohne Pause ausgeführt.
Walken	1	5-10 Minuten	Cool Down

## SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	1 Portion Speed Serum
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

