

**"HIP" Training**

"HAB ICH POWER?!?" - Kurztraining für Morgenmuffel & frühmorgendliche Spätzünder

oder: *HIGH INTENSIVE POWER - Training...*

Weil ich als selbständige Nachteule mit dem Hang zu ausschweifenden Nachtschichten öfters Schwierigkeiten habe morgens aus dem Bett zu kommen, habe ich nach einem Weg gesucht, mein morgendliches Kreislauf und "KommlnDieGänge"-Problem in den Griff zu bekommen. Die Lösung habe ich in einem kurzen aber intensiven Kurztraining gefunden, was mich (neben dem morgendlichen Kaffee! ;-)) schnell auf Touren bringt...

..die Übungen können je nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig sind die kurzen aber schnellen Intervalle und die hohe Intensität.

Mein "HIP" Training für die Morgen-Variante sieht folgendermaßen aus:

30 Sek Jump Kicks *[je 10 Frontkicks in die Luft mit Zwischensprüngen]*

10 Sek Pause

30 Sek Jump Knees *[je 10 Knie nach vorn oder zur Seite mit Zwischensprüngen]*

10 Sek Pause

30 Sek Push Ups *[Liegestütz]*

10 Sek Pause

30 Sek Sit Ups

10 Sek Pause

30 Sek Rumpfheber *[in Bauchlage Beine und Arme anheben, Rücken anheben und Senken]*

10 Sek Pause

30 Sek Squats *[Kniebeugen]*

10 Sek Pause

30 Sek Burpees *[Hock-Streck-Sprünge mit Liegestütz]*

10 Sek Pause

30 Sek Lunges *[Ausfallschritte]*

10 Sek Pause

30 Sek Mountainclimbers *[in Liegestütz-Grundhaltung am Boden entlang "klettern"]*

10 Sek Pause

30 Sek "YES / NO" *[Rückenlage, Kinn auf Brust; Kopf heben & senken o. seitlich bewegen]*