

DER HIIT YOGA TRAININGSPLAN

MIT HIIT YOGA IN DEN SOMMER TRAINIEREN

Es ist Sommer und du möchtest deiner Strandfigur noch den letzten Feinschliff geben?! Dann kommt dieser Trainingsplan für dich genau zur richtigen Zeit!



SO FUNKTIONIERT DER TRAININGSPLAN:

- ✓ 14 Tage Training
- ✓ max. 30 Minuten pro Trainingseinheit
- ✓ 10 verschiedene HIIT Yoga Workouts
- ✓ 4 Tage zum freien Training
- ✓ Du beginnst mit dem Plan, wann immer du willst!

DAS BRINGT DIR EIN INTENSIVES TRAINING MIT DER KOMBINATION AUS HIIT & YOGA:

- ✓ Ganzkörpertraining in kürzester Zeit
- ✓ Sanfter Aufbau von schlanken, definierten Muskeln
- ✓ Krafttraining, Cardio und Dehnen in einem Workout
- ✓ Spaß und Abwechslung beim Training
- ✓ Hochintensives Intervalltraining in Kombination mit Yoga Sequenzen sind die perfekte Kombination. Effektiver kannst du nicht trainieren!



LOS GEHT'S! – WOCHE1

TAG1

HIIT Yoga Workout 1 – 8 Übungen, 3 Runden
Fokus: Bauch

<https://www.youtube.com/watch?v=Xwlv3IBUSR0>

TAG2

HIIT Yoga Workout 3 – 8 Übungen, 3 Runden
Fokus: Balance

https://www.youtube.com/watch?v=dXSOf_LgauQ

TAG3

Freies Training wie Laufen, Radfahren, Schwimmen,...

TAG4

HIIT Yoga Workout 2 – 8 Übungen, 3 Runden
Fokus: Bauch und Beine

<https://www.youtube.com/watch?v=SJmj1Mi79Hk>

TAG5

HIIT Yoga Workout 5 – 8 Übungen, 3 Runden
Fokus: Arme und Oberer Rücken

<https://www.youtube.com/watch?v=f8LluPsNogA>

TAG6

Freies Training wie Laufen, Radfahren, Schwimmen,...

TAG7

HIIT Yoga Workout 4 – 9 Übungen, 3 Runden
Fokus: Bauch und Beine

https://www.youtube.com/watch?v=_8OBRxugb_U



TIPP:

Dehne dich nach jeder Trainingseinheit für min. 5 Minuten, so wie es dein Körper braucht. Du wirst nach jedem Workout fühlen, welche Muskeln du besonders beansprucht hast und wo du Dehnung benötigst.

WEITER GEHT'S! – WOCHE2

TAG8

HIIT Yoga Workout 7 – 5 Übungen, 3 Runden
Fokus: Arme und Schultern

<https://www.youtube.com/watch?v=gVO6C2CuELI>

TAG9

Freies Training wie Laufen, Radfahren, Schwimmen,...

TAG10

HIIT Yoga Workout 9 – 8 Übungen, 3 Runden
Fokus: Beine

<https://www.youtube.com/watch?v=WFtMtoWJOlo>

TAG11

HIIT Yoga Workout 6 – 7 Übungen, 3 Runden
Fokus: Bauch und unterer Rücken

<https://www.youtube.com/watch?v=IHQel1lwsqQ>

TAG 12

Freies Training wie Laufen, Radfahren, Schwimmen,...

TAG 13

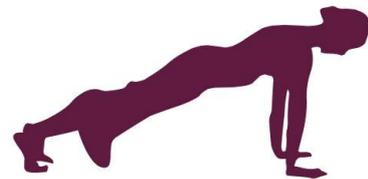
HIIT Yoga Workout 8 – 6 Übungen, 3 Runden
Fokus: Arme und Beine

<https://www.youtube.com/watch?v=hp59J5ZUIHg>

TAG 14

HIIT Yoga Workout 10 – 7 Übungen, 3 Runden
Fokus: Bauch

<https://www.youtube.com/watch?v=30TuqiDFE8U>



TIPP:

Achte während der 14 Tage besonders gut auf deine Ernährung. 80 Prozent des gewünschten Erfolges macht nämlich deine cleane Ernährung aus. Jede Sporteinheit unterstützt dich jedoch dabei!