

22. fit und gesund Kongress
am Samstag, den 15. Oktober 2022 in Rosenberg

WORKSHOP 10: LIIT vs. HIIT
Dr. Martina Braun

- Diese Trainingseinheit hat die Zielsetzung, **Ausdauer** und **Kraft** zu schulen und wird als **LIIT (Low Intensity Interval Training)** und als **HIIT (High Intensity Interval Training)** gezeigt.
- Intervalltraining heißt, dass sich Phasen mit intensiverer Anstrengung und Phasen mit geringerer Anstrengung miteinander abwechseln. Die Phase mit intensiverer Anstrengung nennt man Belastungsphase, die Phase mit geringerer Anstrengung nennt man Erholungsphase. Die Intervallmethode unterscheidet sich somit von der Dauermethode, bei der mit einer eher niedrigeren, gleichbleibenden Intensität über einen längeren Zeitraum trainiert wird.
- Kontrastiert man **LIIT (Low Intensity Interval Training)** mit **HIIT (High Intensity Interval Training)**, kann man folgende Unterschiede sehen:

LIIT
sanfter
gelenkschonender
entspannter

HIIT
herz-kreislaufintensiv
anspruchsvoll
kräftezehrend

Belastungsintensität:

niedrig(er)es Belastungslevel
→ bis zu 70% der maximalen Herzfrequenz
kürzere Belastungsphasen
längere Erholungsphasen
Low Impact: ohne Springen
d.h. keine plyometrischen Übungen
Durchführung der Übungen ohne Sportgeräte
→ Eigenkörpergewicht

höheres / hohes Belastungslevel
→ bis in den maximalen Herzfrequenzbereich
längere Belastungsphasen
kürzere Erholungsphasen
High Impact: mit Springen
d.h. plyometrische Übungen
Durchführung der Übungen mit Sportgeräten (optional)
→ Hanteln, Gewichtsballen, ...

Geschwindigkeit der Musik / Tempo:

120 BPM - 130 BPM
→ langsamere Ausführung der Übungen

≥ 130 BPM
→ schnellere Ausführung der Übungen

Zielgruppe:

Männer und Frauen,
insbesondere Lebensältere
Untrainierte
sportunerfahrene Anfänger*innen
Hobbysportler*innen
wettkampforientierte Sportler*innen,
z.B. zur aktiven Muskelregeneration
Sportwiedereinsteiger*innen,
z.B. nach Verletzungen, Schwangerschaft

Männer und Frauen,
unterschiedlichsten Alters
Trainierte
sporterfahrene Fortgeschrittene
Hobbysportler*innen
wettkampforientierte Sportler*innen

- Das Training setzt sich in seinem Hauptteil aus sechs verschiedenen Intervallen mit jeweils vier Belastungsphasen (LIIT: 45 Sekunden vs. HIIT: 30 Sekunden) und drei Erholungsphasen (LIIT: 65 Sekunden vs. HIIT: 15 Sekunden) zusammen.
- Dabei werden zunächst alle Intervalle mit rechts als führendem Bein und dann nochmals alle Intervalle mit links als führendem Bein durchgeführt.
- Man beginnt in Belastungsphase 1 mit einem Aerobic-Grundschrift als ‚Einstimmung‘, welcher dann in Belastungsphase 2 leicht variiert wird. Dies dient der Förderung der **Ausdauer** als eine der konditionellen Fähigkeiten für ein leistungsfähig(er)es Herz-Kreislaufsystem.
- Die ausgewählten Schritte sollten dabei athletisch, relativ geradlinig und koordinativ nicht anspruchsvoll sein. Die Schritte sollten sinnvoll aufeinander abgestimmt sein, beispielsweise bezüglich der Bewegungsrichtung. Es empfiehlt sich, bei den Schritten bereits bekannte Bewegungsabläufe mit neuen Bewegungsabläufen zu mischen.
- In Belastungsphasen 3 und 4 steht das Muskelkraftausdauertraining mit einer Übung für die Muskulatur der unteren Extremitäten, optional in Kombination mit einer Übung für die Muskulatur der oberen Extremitäten, im Mittelpunkt. Dies dient der Verbesserung der **Kraft** als eine der konditionellen Fähigkeiten für eine kräftige, straffe Muskulatur.
- Die ausgewählten Übungen sollten dabei technisch nicht zu komplex sein. Es ist außerdem wichtig, die Übungen so aufeinander abzustimmen, dass die jeweiligen für die Trainingseinheit ausgewählten Muskelgruppen ausgewogen trainiert werden.
- Durch jeweils zwei unterschiedlich gestaltete Belastungsphasen werden den Kursteilnehmenden verschiedene sogenannte ‚Levels‘, d.h. Übungsalternativen mit unterschiedlicher Belastungsintensität angeboten. Verschiedene Intensitätsstufen ermöglichen den Kursteilnehmenden ihres Leistungsniveaus entsprechend trainieren zu können.

INTERVALL A

Belastungsphase 1	Ausdauer	Knee Lift	LIIT	Knee Lift <small>gesprungen</small>	HIIT
Belastungsphase 2	Ausdauer	Knee Lift Repeater		Knee Lift Repeater <small>gesprungen</small>	
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (medium)			
Belastungsphase 4	Kraft	Squat (medium) - Knee Lift			

INTERVALL B

Belastungsphase 1	Ausdauer	Basic Step	LIIT	Basic Step <small>gesprungen vor</small>	HIIT
Belastungsphase 2	Ausdauer	Basic Step <small>tief</small>		Basic Step <small>gesprungen vor-rück</small>	
Belastungsphase 3	Kraft	Ausfallschritt <small>vor-rück im Wechsel re-li</small>			
Belastungsphase 4	Kraft	Ausfallschritt <small>tief-hoch mit einem Bein</small>			

INTERVALL C

Belastungsphase 1	Ausdauer	Step Touch	LIIT	Step Touch <small>gesprungen</small>	HIIT
Belastungsphase 2	Ausdauer	Crossover Step Touch		Crossover Step Touch <small>gesprungen</small>	
Belastungsphase 3	Kraft	Crossover Squat <small>im Wechsel re-li</small>			
Belastungsphase 4	Kraft	Crossover Squat <small>tief-hoch mit einem Bein</small>			

INTERVALL D

Belastungsphase 1	Ausdauer	Marching In-Out	LIIT	Jumping Jack <small>halbes Tempo</small>	HIIT
Belastungsphase 2	Ausdauer	Marching In-Out <small>tief</small>		Jumping Jack	
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (breit) <small>mit Gewichtsverlagerung im Wechsel re-li</small>			
Belastungsphase 4	Kraft	Squat (breit) <small>mit Gewichtsverlagerung nur zu einer Seite</small>			

INTERVALL E

Belastungsphase 1	Ausdauer	Back Lunge	Schrittsprung <small>halbes Tempo</small>
Belastungsphase 2	Ausdauer	Back Lunge Repeater	Schrittsprung
Belastungsphase 3	Kraft	Ausfallschritt <small>rück-vor im Wechsel re-li</small>	
Belastungsphase 4	Kraft	Ausfallschritt <small>rück-vor mit einem Bein (ohne Abstellen des Fußes)</small>	

INTERVALL F

Belastungsphase 1	Ausdauer	Step Tap	Skipping
Belastungsphase 2	Ausdauer	Step Tap - Side Leg Lift	Skipping - Side Leg Lift
Belastungsphase 3	Kraft	Squat (small)	
Belastungsphase 4	Kraft	Squat (small) - Side Leg Lift	