

Tabelle 1: Trainingsprotokoll beider Interventionsgruppen

Woche	Session	Inhalt Circuit <sub>HIT</sub>	Inhalt Circuit <sub>combined</sub>
1, 4, 7	1	6 Serien von: - 30-s Burpees + 30-s Erholung - 30-s Skippings + 30-s Erholung - 30-s Klimmzüge + 30-s Erholung - 30-s 1-legged Squats + 30-s Erholung - 30-s leg levers + 30-s Erholung - 30-s Liegestütze + 30-s Erholung  7 min Shuttle Lauf	6 Serien von: - 30-s Burpees + 30-s Erholung - 30-s Skippings + 30-s Erholung - 30-s Klimmzüge + 30-s Erholung - 30-s 1-legged Squats + 30-s Erholung - 30-s leg levers + 30-s Erholung - 30-s Liegestütze + 30-s Erholung  7 min Shuttle Lauf
	2	3 Serien von: - 30-s Lauf/Burpees +30-s Erholung - 30-s Burpees + 30-s leg levers - 60-s lunges + 1-min isometrische Squats - 45-s rows + 1-min Erholung - 8x20-s Burpees/Unterarmstütz + 10-s Erholung	3 Serien von: - 30-s Lauf/Burpees +30-s Erholung - 30-s Burpees + 30-s leg levers - 60-s lunges + 1-min isometrische Squats - 45-s rows + 1-min Erholung - 8x20-s Burpees/Unterarmstütz + 10-s Erholung
	3	5 Serien von: - 30-s Burpees + 30-s Erholung - 30-s 1-legged Squats + 30-s Erholung - 30-s Liegestütze + 30-s Erholung - 30-s Sit-ups + 30-s Erholung	4 Serien von: - 10-min jogging + 5-min gehen
	1	3 Serien von: - 45-s lunges/sprints + 30-s Erholung - 45-s isometrische Squats + 30-s Erholung - 60-s 1-legged Squats + 30-s Erholung - 45-s side lunges/sprints + 30-s Erholung - 45-s isometrische sumo Squats + 30-s Erholung	3 Serien von: - 45-s lunges/sprints + 30-s Erholung - 45-s isometrische Squats + 30-s Erholung - 60-s 1-legged Squats + 30-s Erholung - 45-s side lunges/sprints + 30-s Erholung - 45-s isometrische sumo Squats + 30-s Erholung

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 45-s Liegestütze + 30-s rows + 30-s Erholung</li> <li>- 30-s Unterarmstütz+30-s Skippings + 30-s Erholung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 45-s Liegestütze + 30-s rows + 30-s Erholung</li> <li>- 30-s Unterarmstütz+30-s Skippings + 30-s Erholung</li> </ul>
2, 5, 8	2	<p>10 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20-s isometrische Klimmzüge/Liegestütze</li> <li>- 30-s Squats/Squats jumps + 30-s Lauf + 30-s Erholung</li> </ul> <p>3 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45-s rows + 45-s Burpees 3x 30-s lunges + 30-s Lauf + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s leg levers + 30-s Erholung</li> </ul>	<p>4 Serien von:</p> <p>10-min jogging + 5-min gehen</p>
	3	<p>3 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-s Burpees/Lauf + 30-s Erholung</li> <li>- 30-s inchworms/lunges</li> </ul> <p>5 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-s Lauf + 30-s Erholung</li> </ul>	<p>10 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20-s isometrische Klimmzüge/Liegestütze – 40-s Lauf + 30-s Erholung</li> <li>30-s Squats/Squats jumps + 30-s Lauf + 30-s Erholung</li> </ul> <p>3 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45-s rows + 45-s Burpees 3x 30-s lunges + 30-s Lauf + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s leg levers + 30-s Erholung</li> </ul>
	1	<p>2 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-s jump Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s isometrische Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Burpees + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s 1-legged Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s iron mikes + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Skippings Lauf + 30-s Erholung</li> </ul> <p>10 min Shuttle Lauf</p>	<p>2 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-s jump Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s isometrische Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Burpees + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s 1-legged Squats + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s iron mikes + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Skippings Lauf + 30-s Erholung</li> </ul> <p>10 min Shuttle Lauf</p>
3, 6, 9	2	<p>3 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60-s Klimmzüge + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Seilspringen + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Liegestütze + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s leg levers + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s rows + 30-s Erholung</li> <li>- 60-s Burpees + 30-s Erholung</li> </ul> <p>800-m Lauf</p>	<p>3 Serien von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20-min jogging + 10-min gehen</li> </ul>

3

3 Serien von:

- **30-s jumping jacks + 30-s Erholung**
- **Skippings + 30-s Erholung**
- **Squats + 30-s Erholung**
- **3-min Burpees + 30-s Erholung**
- **30-s Unterarmstütz + 30-s lunges + 30-s Erholung**

15-min Lauf

3 Serien von:

- **60-s Klimmzüge + 30-s Erholung**
- **60-s Seilspringen + 30-s Erholung**
- **60-s Liegestütze + 30-s Erholung**
- **60-s leg levers + 30-s Erholung**
- **60-s rows + 30-s Erholung**
- **60-s Burpees + 30-s Erholung**

800-m Lauf