

Arbeitsblatt 2

HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Arbeitsauftrag 1

Schätze die Belastung direkt im Anschluss an das erste Workout anhand folgender Werte und dazugehöriger Begriffe ein. Wie empfindest du die Belastung, wie beansprucht fühlst du dich gerade?

**Skala zur Abschätzung der subjektiven Belastung bei Kindern und Jugendlichen
(nach Reuter, 2003, S. 124)**

- 1 = Sehr leicht
- 2 = Leicht
- 3 = Mittel
- 4 = Es wird schwer
- 5 = Schwer
- 6 = Sehr schwer

Arbeitsauftrag 2

Verändere nun die Übungen aus dem ersten Workout, und zwar so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Vorgegebene Übungen aus Workout 1	Veränderte Übungen für Workout 2
Jumping Jacks	
Rope Skipping	
Squats	
High Knees	
Burpees	
Push Ups	
Sit Ups	
Penguin	
Side Plank Right	
Side Plank Left	