

HIIT the Beat by Breakletics

Was ist HIIT the Beat by Breakletics?

HIIT the Beat ist ein funktionelles und energiegeladenes Trainingsprogramm bei dem innovative und kreative Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auf coole HipHop Beats treffen, die nicht nur motivierend sind, sondern auch perfekt auf das Konzept und den Kurs zugeschnitten wurden.

Das Training ist zudem nicht nur was für erfahrene Sportler:innen, sondern durch sein einzigartiges Levelsystem für jedermann zugänglich.

Jede Übung, die bei HIIT the Beat unterrichtet wird, startet immer mit einer Basis Version und kann ganz individuell an das Fitnesslevel der Gruppe angepasst werden.

Somit schafft man nicht nur eine tolle Energie in der Stunde, sondern hält das Motivationslevel der Teilnehmer:innen kontinuierlich auf einem hohen Level und gibt ihnen ein noch besseres Gefühl für ihren Körper.

Anders als bei anderen Fitnesskursen/HIIT Sessions, deckt HIIT the Beat ein breitgefächertes Trainingspektrum ab.

Während einer HIIT the Beat Session trainiert man nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Koordination, Mobilität, Gleichgewichtsfähigkeit und Rhythmusgefühl.

Inhalte des Workshops:

In dem heutigen Workshop werden wir eine gemeinsame HIIT the Beat Session praktizieren. In der Session werden wir die bereits beschriebene Energie am eigenen Körper spüren und auch das Levelsystem einmal genauer kennenlernen.

Gegen Ende der Kursstunde integrieren wir eine kleine Spielerei (Gruppenübung), um einen zusätzlichen Einblick in die weiteren Möglichkeiten der individuellen Gestaltung einer HIIT the Beat Stunde zu bekommen.

Ablauf unserer Session:

Warm Up: 10 Minuten
Intervall 1: 3:30 Minuten
Intervall 2: 3:30 Minuten
Routine: 4:00 Minuten
Intervall 3: 3:30 Minuten
Intervall 4: 3:30 Minuten
Routine: 4 Minuten
Routine: 4 Minuten
Spielerei: 4 Minuten
Cool Down: 15 Minuten

Nach Beendigung des Cool Downs wird es noch die Möglichkeit geben Fragen zu stellen.

Notizen:
