

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 12 år

**REKVISITTER:**

Ingen.

**ANTAL:**

En gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 10 minutter

**HIIT:**

HIIT (High Intensity Interval Training) er en træningsform, som indeholder intervaller med høj intensitet - efterfulgt af arbejde med lav intensitet eller hvile. Varigheden af intervallerne kan variere fra 6 sekunder til 4 minutter. Det centrale i HIIT er den vekslende intensitet, hvor man arbejder med en puls omkring 74-93% af VO2max. Denne træning holdes oftest op imod Steady State- træning, som er en aktivitet med moderat intensitet, som oftest udføres med en puls på 64-74% af den individuelle makspuls. Denne træning består af 12 øvelser, hvor der arbejdes i 30 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause.

**Øvelserne:**

1. Jumping jacks (sprællemænd)
2. Wall sit (90 graders squat med ryggen imod en mur)
3. Push ups (armbøjninger)
4. Chrunces (mavebøjninger)
5. Step (begge fødder op og ned af steppen)
6. Squat
7. Dips fra stol
8. Planken
9. Høje knæløft på stedet
10. Luges
11. Burpees (Reaktionsøvelser)
12. Side planke (Husk begge sider)

**Variation:** Find på nye øvelserne eller ændre arbejds/hvile perioderne.

**Formål:** At give eleverne et indblik samt en forståelse af, hvad og hvordan et højintensitets-træningsinterval kan og er godt for.

**SÅDAN GØR DU:****Ud på gulvet**

Deltagerne fordeler sig med god plads omkring sig på gulvet.

**Forvis øvelser**

Underviseren foreviser de 12 øvelser, så deltagerne ved, hvad de skal igennem.

**Tid**

Når alle er klar, sætter underviseren tiden i gang.

**Start med første øvelse**

Deltagerne starter nu med at udføre første øvelse i 30 sekunder.



Step 5

**Pause**

Underviseren råber "pause" og lader tiden løbe i 10 sekunder.



Step 6

**Anden øvelse**

Når pausen er slut, råber underviseren "start". Deltagerne arbejder igen i 30 sekunder med øvelse nummer 2.



Step 7

**Fortsæt**

Sådan fortsætter deltagerne, indtil alle 12 øvelser er udført. God træning!

