

# HIIT – HÖGINTENSIV INTERVALL- TRÄNING

## KURSPLAN

Presentation/Välkommen	½ lektion
Vad är HIIT?	1 lektion
Varför högintensiv intervallträning?	1 lektion
HIIT Core	5 lektioner
HIIT Plyo/spänst	3 lektioner
Musik och timers	1 lektion
Rörlighetsträning	1 lektion
HIIT Strength/styrka	4 lektioner
Uppvärmning	1 lektion
HIIT Cardio/puls	2 lektioner
Sammanfattning och avslut	½ lektion
<hr/>	
Totalt	20 lektioner