

# Das Basis Konzept und System für HIIT Hero steht

HIIT Hero wird ein hoch intensives Trainingssystem mit dem eigenen Körpergewicht für alle Leistungsklassen. Nach und nach können Sie sich durch die verschiedensten Schwierigkeitsstufen von hoch intensivem Intervalltraining kämpfen. Auf dem Weg zur ultimativen Herausforderung erhalten Sie Schritt für Schritt Belohnungen, die Ihren Erfolg dokumentieren - so soll es zumindest laufen, wenn es fertig ist. Das beste ist: Das Ganze soll kostenlos bleiben! Das System, welches das alles möglich machen soll, steht soweit; die Arbeit an der realen Umsetzung kann also beginnen.

Jetzt wird an den Workouts und einer sinnvollen Integration in die App und einer optimierten mobilen Nutzung gearbeitet. Noch kann jedoch nicht mit dem System trainiert werden - doch nur Geduld, es lohnt sich!

Wer jetzt loslegen will und schon einmal ein paar Workouts ausprobieren möchte, kann sich hier umschauen. Es kommen regelmäßig neue dazu.