

TRAININGSPLAN 7 TABATA-WORKOUT

ab 18 Jahren

Aufwärmen

*Training
gehört zum
Leben!*

- Hampelmann / Seit-Schritt recht / links
- auf der Stelle joggen / gehen

• Tabata = kurz, schnell, intensiv

• Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltraining

• Es wird zwischen 20 Sekunden hoher Belastung und 10 Sekunden Pause angewechselt

- **Kniebeugen** / Auf einen Stuhl setzen und ohne Hilfe der Hände wieder aufstehen

• Leg Lift

1. In Rückenlage die ausgestreckten Beine auf und ab bewegen Darauf achten kein Hohlkreuz zu machen!

- **Liegestütze am Boden / gegen eine Wand**

20 SEKUNDEN
BELASTUNG
10 SEKUNDN
PAUSE



3
RUNDEN