

TABATA

20/10x 8

mit Esben Aalvik, Healthcoach

17. Event Fitness und Gesundheit

Baunatal 2019

Tabata Training, ist zur Zeit ein von den populärsten Intervaltrainingsformen.

Das Training (von einen japanischen Sportwissenschaftler genannt) ist ursprünglich eingeteilt in 20 Sekunden Einsatz, 10 Sekunden Pause, und das 8 mal durch, also insgesamt 4 Minuten.

Ob du 8 mal eine Übung machst, oder 2 Übungen im Wechsel, oder ein anderes System, ist nicht festgelegt..

Hier die Übungen:

ÜBUNG 1:

- a) CLIMBER 1-2-3-HOLD
- b) SEITENSPRÜNGE MIT AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN

ÜBUNG 2:

- a) SCHNELLE JUMPING JACKS
- b) RUNNINGS

ÜBUNG 3:

- a+b) VOM AUSFALLSCHRITT ZUM STANDWAAGE

ÜBUNG 4:

- a) SIT UPS MIT RUDERBEWEGUNG OBEN
- b) VIERFÜßLERSTAND RÜCKWÄRTSMIT BEIN KICKS

ÜBUNG 5:

- a+b) SQUAT JUMP 4x, 1 BURPEE (ohne Liegestütze)

ÜBUNG 6:

- a) VON DER PLANKE ZUR HERABSCHAUENDER HUND, HAND DIAGONAL ZUM FUß
- b) TELEMARK SPRÜNGE 1-2-3-HOLD

ÜBUNG 7:

- a) CRISS CROSS IM SITZEN
- b) PLANKE, 4 MAL DIE ARME HEBEN, 4 MAL DIE BEINE HEBEN

ÜBUNG 8: mit XER TUBE

- a) BICEPS CURLS, 1-2-3-HOLD
- b) REVERSE FLYES

ÜBUNG 9: mit XER TUBE / PARTNER

- a) TRICEPS KICK BACKS
- b) PULL BACKS

ÜBUNG 10:

- a) SQUAT JUMPS
- b) RUNNING KICK BACKS

ÜBUNG 11:

COMBO SQUAT - JUMP BACK

KONTAKTIERE MICH GERNE FÜR WEITEREN INFORMATIONEN ZUR ÜBUNGEN,
WORKSHOPS, FITNESS REISEN, AUSBILDUNGEN

KONTAKT:

Esben Aalvik

Email fit.in.xberg@googlemail.com

Facebook: Esben Aalvik

Instagramm: Esbenpics