

# TABATA

20/10x 8

mit Esben Aalvik, Healthcoach

## 17. Event Fitness und Gesundheit

**Baunatal 2019**

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

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@gmail.com](mailto:fit.in.xberg@gmail.com)

Facebook: Esben Aalvik

Instagramm: Esbenpics