

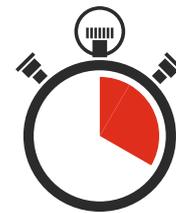


3 x 4 MINUTEN TABATA WORKOUT FÜR FORTGESCHRITTENE

Beginne Dein Workout mit einem Warm-Up, um Deine Muskulatur auf Temperatur zu bringen. Das Training besteht aus 3 Tabata-Sätzen. Lege zwischen den Sätzen ausreichend (ca. 5 Minuten) Pause ein. Beende Dein Tabata Workout mit einem Cool-Down, um damit das Ende der Trainingseinheit einzuleiten und die Regeneration Deines Körpers zu fördern.

1. 20 Sekunden Burpees

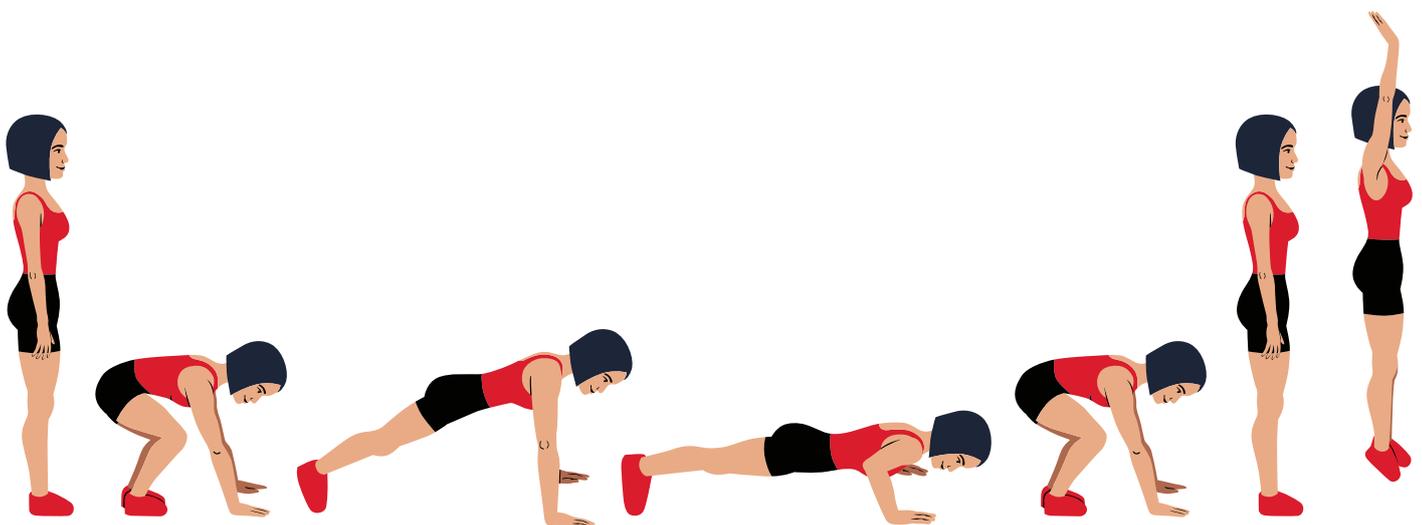
Ausführung: Du stehst hüftbreit und gehst tief in die Hocke, von der Du Dich aus mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden abstützt. Von hier aus geht es mit einem Sprung in die Liegestützposition und gleich weiter zum Push-up, bei der Du den Körper kurz ablegst. Anschließend wird nach vorne in die erneute Hocke gesprungen. Von hier aus geht es schließlich in einen gerade Streck sprung nach oben. Falls die Übung für Dich zu schwer ist, lasse den Streck sprung aus und gehe jeweils nur in die Hocke.



20 Sekunden Burpees



10 Sekunden Pause

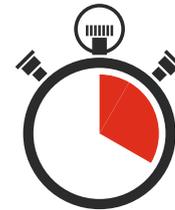
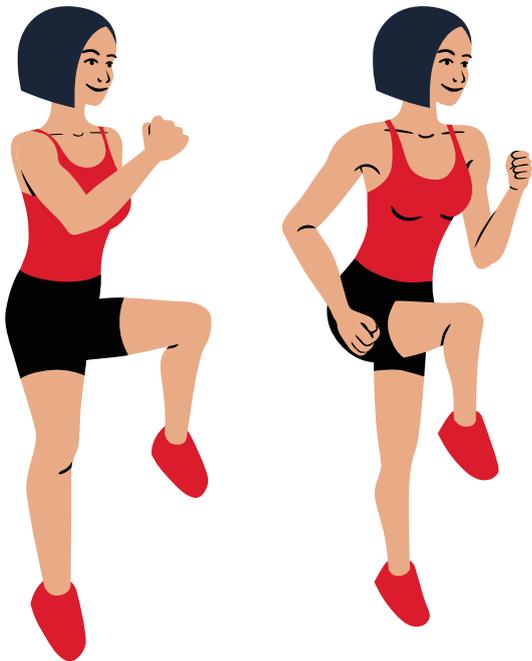


HAMMER



2. 20 Sekunden Kniehellauf auf der Stelle

Ausführung: Laufe 20 Sekunden lang auf der Stelle und versuche dabei, die Knie so weit nach oben zu ziehen, dass Deine Oberschenkel in die Waagrechte kommen.



20 Sekunden
Kniehellauf



10 Sekunden
Pause

3. 20 Sekunden Liegestützen (alternativ Klimmzüge)

Ausführung: Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit. Senke den Oberkörper, bis die Körperlinie die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Halte die untere Position kurz und drücke Dich dann zurück in die Ausgangsposition.



20 Sekunden
Liegestützen

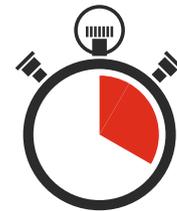


10 Sekunden
Pause



4. 20 Sekunden Mountainclimber

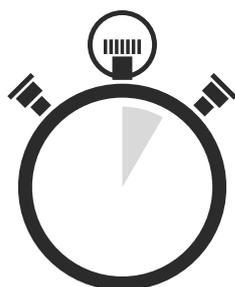
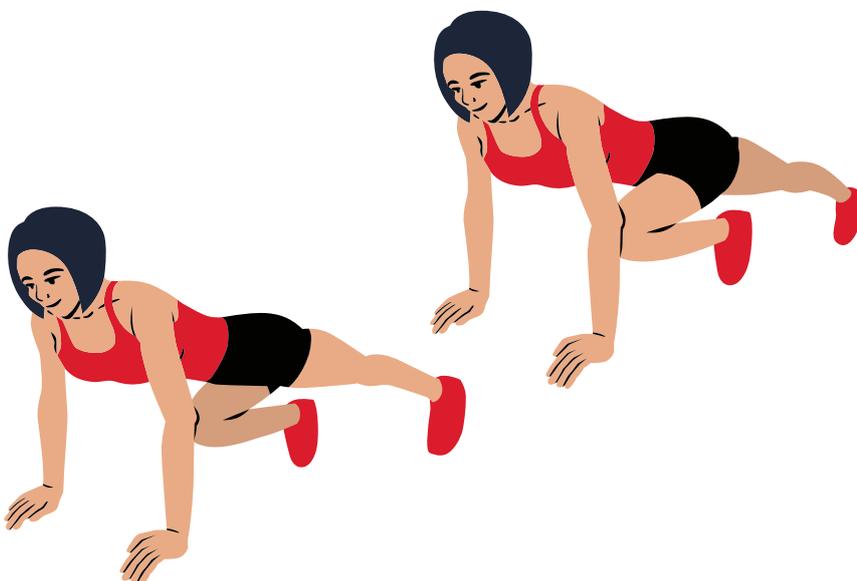
Ausführung: Du startest in der aufrechten Liegestützposition. Dein Rücken bleibt die ganze Zeit über gerade. Deine Hände sind direkt unter den Schultern positioniert und Dein Blick geht gerade nach unten. Deine Knie ziehen von hier aus abwechselnd und möglichst schnell zur Körpermitte.



20 Sekunden
Mountainclimber



10 Sekunden
Pause



5 Minuten
Pause

Wiederhole Übung 1 bis 4 inklusive der Pausen zwischen den Übungen. Nach der letzten Übung des zweiten Durchgangs empfehlen wir Dir eine Pause von ca. 5 Minuten. Anschließend fahre mit Runde 2 und 3 fort.