

TABATA 20/10x 8

mit Esben Aalvik, Healthcoach

Fitness & Gesundheitskongress, Baunatal, März 2018

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..

Block 1, Kraft:

- Schmale Kniebeuge, Fingerspitzen zum Boden
- 1x normale Liegestütze , 1x Pike Liegestütze (Kopf zum Boden, ähnlich Herabschauende Hund)

Block 1, Ausdauer:

- Jumping jack und gesprungene Ausfallschritte
- Runnings kick ass

Block 2, Kraft:

- Tiefe Planke, die Beine 4x rausspringen, 1x zum hohen Planke kommen, und dann wieder 4x springen
- Schräge Bauch, Criss Cross, im Sitzen

Block 2, Ausdauer:

- Kneelifts Running, 8x mitte-8x außen
- Einseitig Lunge-Kick

Block 3, Kraft:

- Abdominal Crunches:, Ellbogen zum Knie, Ferse am Boden antippen
- Halbe Brustschwimmen, Oberkörper heben und senken

Block 3, Ausdauer:

- Über die Matte springen, dann kurz hoch springen, und dass wiederholen
- Großen Sprung nach vorn, drei kleine zurück, und vier mal Seitensprünge

Block 4, Kraft

- Sternübung: Im Rückenlage, die Beine gestreckt nach oben, und dann seitlich zum Boden bringen
- Jacks Knife (im Rückenlage, die Beine über den Kopf und dann zur Decke strecken)

Block 4, Ausdauer:

- Jumping jacks / Air-jacks
- 180 Grad Sprünge

Block 5, Kraft:

- Umgekehrte Vierfüßlerstand: Beinkicks
- Planke, die Hüfte zur Seite kippen

Block 5, Ausdauer:

AMRAP (as Many Repetitions as Possible)

5 Burpees (ohne Liegestütze), 5 Kniebeuge, 5 Liegestütze

Esben Aalvik, Healthcoach

Kontakt:

Email: fit.in.xberg@googlemail.com

www.runningpapaya.de

Facebook: Esben Aalvik / Running Papaya

Instagram: esbenpics