

T A B A T A.....

Gymwelt, Fitness&Aerobic Convention Montabaur, 21. Mai 2016

mit **ESBEN AALVIK**, Int. Gesundheits Coach

Email: fit.in.xberg@googlemail.com

Facebook/esben aalvik, www.runningpapaya.de

Was ist Tabata?

Originaltabata besteht aus: 20 Sek Arbeit, 10 Sek Pause, 8 Durchgänge = 4 Minuten

Die Blöcke:

1)

Übung A): Gesprungene Ausfallschritte

Übung B): Am Boden, die Eidechse - Übung, im Wechselschritt ein Bein seitlich nach vorne.

Übung C): Hohen Kniesprünge

Übung D): Halbe Burpee (ohne Liegestütze)

Und diese runde 2mal durch, damit Du auf 4 Minuten kommst!!!

2)

Übung A): 4 Füßlerstand rückwärts (Po nach unten); Bein kicks nach vorne

Übung B): Im Rückenlage, Ellenbogen runterdrücken, und hebe Dein Oberkörper gerade hoch

3)

Übung A): Tiefe Kniebeuge mit einer Rumpfdrehung

Übung B): Doppelten gesprungenen Ausfallschritten, mit den Armen 2x oben und unten pumpen, im schnelles Tempo

4)

Übung A): Rückenlage, die Beine gestreckt von rechts nach links zum Boden kippen

Übung B): Rückenlage (Jack`s knife), Beine hinter den Kopf bringen, und dann Richtung Decke hochstrecken

5)

Übung A); Burpees, aber bevor der Liegestütze 4x abwechselnd auf gegenüberliegende Schulter antippen

Übung B): The Climber: in eine Liegestütze position, die Knie nach vorne bringen

6) PARTNERÜBUNG

Übung A+B): Ein liegt im Rückenlage: Situps, Ein stützt sich auf den Knien und machen Dips

Und dann alle 20 Sekunden Wechseln

7) PARTNERÜBUNG

Übung A+B): Ein kniet auf den Boden, Arm rausstrecken, der andere steht und führt ein Bein im Wechsel in einen großen Kreis das Bein auswärts...

Musik: Move-Ya: Powerintervall nr. 1