

TABATA WORKOUT VI

| Part | Runde | Zeit | Übung | | |
|------|-------|---|---|--|------------|
| 1 | 1 | 20 | Rennen Knie hoch | | trainieren |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | pausieren |
| | 2 | 20 | Rennen Knie hoch | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 3 | 20 | Jumping Jack seitlich | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 4 | 20 | Jumping Jack seitlich | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 5 | 20 | Rennen Ferse hoch | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| 6 | 20 | Rennen Ferse hoch | | | |
| | 10 | PAUSE | | | |
| 7 | 20 | Burpee | | | |
| | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | | |
| 8 | 20 | Burpee | | | |
| | 30 | PAUSE | | | |
| 2 | 1 | 20 | Liegestütz Arme weit | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 2 | 20 | Liegestütz Arme weit | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 3 | 20 | Plank | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 4 | 20 | Plank | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 5 | 20 | Trizeps Hantel links | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| 6 | 20 | Trizeps Hantel links | | | |
| | 10 | PAUSE | | | |
| 7 | 20 | Trizeps Hantel rechts | | | |
| | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | | |
| 8 | 20 | Trizeps Hantel rechts | | | |
| | 30 | PAUSE | | | |
| 3 | 1 | 20 | Bizeps mit Hantel links + rechts | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 2 | 20 | Bizeps mit Hantel links + rechts | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 3 | 20 | Boxen mit Hantel links + rechts | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 4 | 20 | Boxen mit Hantel links + rechts | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 5 | 20 | Schulter Hantel senkrecht hoch links + rechts | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| 6 | 20 | Schulter Hantel senkrecht hoch links + rechts | | | |
| | 10 | PAUSE | | | |
| 7 | 20 | Schulter Hantel seitlich hoch links + rechts | | | |
| | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | | |
| 8 | 20 | Schulter Hantel seitlich hoch links + rechts | | | |
| | 30 | PAUSE | | | |
| 4 | 1 | 20 | Ausfallschritt nach vorne nur LINKS | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 2 | 20 | Ausfallschritt nach vorne nur LINKS | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 3 | 20 | Ausfallschritt nach vorne nur RECHTS | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 4 | 20 | Ausfallschritt nach vorne nur RECHTS | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 5 | 20 | Kniebeuge | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| 6 | 20 | Kniebeuge | | | |
| | 10 | PAUSE | | | |
| 7 | 20 | Ausfallschritt nach hinten LINKS & RECHTS | | | |
| | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | | |
| 8 | 20 | Ausfallschritt nach hinten LINKS & RECHTS | | | |
| | 30 | PAUSE | | | |
| 5 | 1 | 20 | Rumpfbeuge | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 2 | 20 | Rumpfbeuge | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 3 | 20 | Rumpfbeuge Knie zu Ellbogen diagonal Li & Re | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| | 4 | 20 | Rumpfbeuge Knie zu Ellbogen diagonal Li & Re | | |
| | | 10 | PAUSE | | |
| | 5 | 20 | Schere vertikal | | |
| | | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | |
| 6 | 20 | Schere vertikal | | | |
| | 10 | PAUSE | | | |
| 7 | 20 | Russian Twist | | | |
| | 10 | weitermachen, Pause nicht beachten | | | |
| 8 | 20 | Russian Twist | | | |