

# TABATA WORKOUT VI

Part	Runde	Zeit	Übung		
1	1	20	Rennen Knie hoch		trainieren
		10	weitermachen, Pause nicht beachten		
	2	20	Rennen Knie hoch		pausieren
		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		