

**TABATA WORKOUT V2**

| Part | Runde | Zeit | Übung   |  |
|------|-------|------|---|--|
| 1    | 1     | 20   | Rennen an Platz und Boxen                       |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 2     | 20   | Rennen an Platz und Boxen                       |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 3     | 20   | Jumping Jack vor-rückwärts                      |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 4     | 20   | Jumping Jack vor-rückwärts                      |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 5     | 20   | Burpee mit Liegestütz                           |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 6     | 20   | Burpee mit Liegestütz                           |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 7     | 20   | auf allen vieren 2 m vorwärts und wieder zurück |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 8     | 20   | auf allen vieren 2 m vorwärts und wieder zurück |  |
|      |       | 30   | PAUSE   |  |
| 2    | 1     | 20   | rechtwinkliges Bein hoch und runter LINKS       |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 2     | 20   | rechtwinkliges Bein hoch und runter LINKS       |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 3     | 20   | rechtwinkliges Bein hoch und runter RECHTS      |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 4     | 20   | rechtwinkliges Bein hoch und runter RECHTS      |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 5     | 20   | Liegestütz, linke / rechte Schulter berühren    |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 6     | 20   | Liegestütz, linke / rechte Schulter berühren    |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 7     | 20   | auf Bauch Arme und Beine in Luft halten         |  |
|      |       | 10   | auf Bauch Arme und Beine in Luft halten         |  |
|      | 8     | 20   | auf Bauch Arme und Beine in Luft halten         |  |
|      |       | 30   | PAUSE   |  |
| 3    | 1     | 20   | Herzliche Liegestütz                            |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 2     | 20   | Herzliche Liegestütz                            |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 3     | 20   | rechtes Bein und linker Arm in der Luft halten  |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 4     | 20   | rechtes Bein und linker Arm in der Luft halten  |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 5     | 20   | linkes Bein und rechter Arm in der Luft halten  |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 6     | 20   | linkes Bein und rechter Arm in der Luft halten  |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 7     | 20   | Trizeps Dips auf Stuhl                          |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 8     | 20   | Trizeps Dips auf Stuhl                          |  |
|      |       | 30   | PAUSE   |  |
| 4    | 1     | 20   | Kniebeuge Füße sehr breit 45 Grad nach aussen   |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 2     | 20   | Kniebeuge Füße sehr breit 45 Grad nach aussen   |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 3     | 20   | Ausfallschritt LINKS zur Seite                  |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 4     | 20   | Ausfallschritt LINKS zur Seite                  |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 5     | 20   | Ausfallschritt RECHTS zur Seite                 |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 6     | 20   | Ausfallschritt RECHTS zur Seite                 |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 7     | 20   | Kniebeuge mit Kick abwechselnd links / rechts   |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 8     | 20   | Kniebeuge mit Kick abwechselnd links / rechts   |  |
|      |       | 30   | PAUSE   |  |
| 5    | 1     | 20   | Klappmesser                                     |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 2     | 20   | Klappmesser                                     |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 3     | 20   | seitlicher Plank RECHTS                         |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 4     | 20   | seitlicher Plank RECHTS                         |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 5     | 20   | seitlicher Plank LINKS                          |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 6     | 20   | seitlicher Plank LINKS                          |  |
|      |       | 10   | PAUSE   |  |
|      | 7     | 20   | Plank, abwechselnd Knie zum Ellbogen            |  |
|      |       | 10   | weitermachen, Pause nicht beachten              |  |
|      | 8     | 20   | Plank, abwechselnd Knie zum Ellbogen            |  |

trainieren

pausieren