

Tabata I

Intensives Intervalltraining

Das müsst ihr tun:

Warm Up (5 bis 10 Minuten), acht Mal maximale Belastung (20 Sekunden) im Wechsel mit Erholung (10 Sekunden)

Hilfsmittel:

Eventuell eine Stoppuhr oder Tabata App

Übung 1:

Stern-Sprung

Achte darauf:

Beginne in einer tiefen Position und öffne die Füße ca. schulterbreit. Von hier aus springst du mit voller Kraft in die Luft und streckst die Arme und Beine so weit wie möglich zu den Seiten aus. Dann landest du wieder in der Grundposition.

Grundposition



Sprung



Zurück



Übung 2:

Joggen im 4-Füßler Stand

Achte darauf:

Hände sind unterhalb der Schultern, Bauch hält Spannung. Beine abwechselnd mit den Knien mit kleiner Sprungphase zum Boden joggen.

Grundposition



Bewegung

