

Tabata II

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:

Wechselsprung

Achte darauf:

Das vordere Knie bleibt immer über dem vorderen Fuß. Die Wechselsprünge nicht zu hastig hintereinander ausführen. Einen kurzen Moment gebeugt verweilen, um mit maximaler Kraft den nächsten Sprung zu nehmen. Die Intensität kannst du steuern, indem du mit oder ohne Flugphase springst.

Grundposition



Sprung



Wechsel



Übung 2:

Achte darauf:

Diagonale Bauchmuskeln und vordere Oberschenkel
Starte mit dem rechten Bein und der linken Oberkörper- und Bauchseite. Hebe Kopf + Schultern an, spanne den Bauch fest an und dreh die linke Schulter zum rechten Knie. Das rechte Bein bleibt angehoben und schiebt mit der rechten Ferse nach vorne. Im nächsten Durchgang wechsel die Seite.

Grundposition



Bewegung

