

Tabata

„Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten.“ -Wikipedia

Workout 1:

20 sek Liegestützen

10 sek Pause

20 sek Crunches

10 sek Pause

Repeat 4x

Workout 2:

20 sek Kniebeugen

10 sek Pause

20 sek Hampelmann

10 sek Pause

Repeat 4x

Workout 3:

20 sek Mountainclimbers

10 sek Pause

20 sek Mountainclimbers

10 sek Pause

Repeat 4x

Workout 4:

20 sek Unterarmstütz

10 sek Pause

20 sek Sprints

10 sek Pause