

Dein Tabata-Workout

20 sek
powern

10 sek
Pause

8 Wieder-
holungen

4 intensive
Übungen

2 Minuten Warmup, z.B. auf der Stelle Joggen, Hampelmänner

4 min



Bergsteiger

Geh in die Liegestützposition und setze die Arme schulterbreit auf dem Boden auf. Ziehe abwechselnd die Knie zur Brust und behalte ein gleichmäßig, schnelles Tempo bei.

1 min Pause

4 min



Kniebeuge

Stelle die Beine mehr als schulterbreit auseinander und richte die Zehenspitzen leicht nach außen. Geh in die Knie und achte darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen hinausreichen.

1 min Pause

4 min



Dips

Stell dich mit dem Rücken vor einen Stuhl oder eine Bank und stütze dich mit den Händen ab. Beuge die Arme, bis sie einen 90-Grad-Winkel bilden.

1 min Pause

4 min



Ausfall- schritte

Setze abwechselnd ein Bein in einem großen Schritt nach vorn auf dem Boden ab und winkle das hintere Bein an. Achte darauf, dass dein vorderes Knie nicht über die Fußspitze ragt.

2 Minuten Cooldown, z.B. Stretching

Die ultimativen Tabata-Tipps:

- Behalte ein gleichmäßig schnelles Tempo bei!
- Geh im letzten Satz einer Übung bis zu deiner Belastungsgrenze!
- Halte einen Schluck Wasser bereit!
- Vernachlässige weder Warmup noch Cooldown!