



TABATA-Protokoll - 4-Minuten Intervalltraining als Beispiel von HIIT Training 3 - 4 mal die Woche.

Warm up

3 Minuten

Tabata -Protokoll

(20 Sek. Action/10 Sek. Pause)

1. 20 Sek. Dynamische Ausfallschritte
2. 20 Sek. Bergsteiger
3. 20 Sek. Burpee
4. 20 Sek. Skater Jumps
5. 20 Sek. Hampelmann
6. 20 Sek. Dynamische Kniebeugen
7. 20 Sek. Dynamische Liegestütze
8. 20 Sek. Auf der Stelle laufen

Cool down

Dehnung 5 Minuten