Trainingseinheit Tabata
ohne springende Trainingsintervalle

Warm-up 10 Minuten
Tabatatraining ca.30 Minuten
Cool-down 10 Minuten

Hier eine Trainingseiheit:

20 Sekunden Liegestütz Arme weit, für Anfänger sollten die Liegestütz erst einmal nur haltend ausgeführt werden
10 Sekunden Pause

20 Sekunden Kniebeugen tief gehen bis ca. 90° Winkel im Kniegelenk. Knie bleiben immer über dem Sprunggelenk, also das Gesäß nach hinten unten bewegen
10 Sekunden Pause

20 Sekunden Bauchtraining sit ups in Rückenlage, Beine hüftbreit aufstellen, Oberkörper heben und senken
10 Sekunden Pause

20 Sekunden side to side mit Armbewegung zur Seite
10 Sekunden Pause

20 Sekunden Bizepscurls mit Kleinhanteln, hüftbreit aufstellen, Arme hängen locker neben dem Körper, Arme im Ellbogengelenk beugen und dann wieder strecken
10 Sekunden Pause

20 Sekunden am Platz joggen
10 Sekunden Pause

20 Sekunden knee up single re und li im Wechsel
10 Sekunden Pause

20 Sekunden Butterfly mit Kleinhanteln in Rückenlage
10 Sekunden Pause.

Dieses Intervalltraining dauert ca. 4 Minuten und sollte für Anfänger noch 4x und für Fortgeschrittene bis 8x wiederholt werden.