

Tabata

Geschrieben von: Christin

Samstag, den 01. Dezember 2012 um 20:34 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 07. August 2016 um 15:27 Uhr

Das Tabata Training dauert nur 4 Minuten. Erfordert 100 prozentigen Körperereinsatz. Viele großen Muskeln sollten zum Einsatz kommen. Man muß dabei an sein Limit gehen.

Man geht dabei 20 Sekunden an seine absolute Leistungsgrenze, um dann 10 Sekunden Pause einzulegen. Dieses wiederholt man dann 7-8 mal.

So könnte ein Training aussehen: 20 Sekunden lang Hampelmänner danach
10 Sekunden Pause

Das Ganze dann noch 6 bis 7 x wiederholen.