



Virtuelles Training

13.01.2021

Zusammengestellt von Eric

Tabata – Training

- **2 Übungen pro Durchgang**
 - **20 s Vollgas bei jeder Übung danach 10 s um sich auf die nächste Übung vorzubereiten**
- **5 Durchgänge (Nummer eins zum warm werden)**
 - **2 min Pause zwischen den Durchgängen**
- **Am Ende noch ein kurzes Dehnprogramm**



Die Übungen im Überblick

0. Erwärmung:

4x 20s Hampelmann ohne Springen

4x 20s Tisch drehen

Kurze Pause

1. Curtsy Lunges

**2. Seitliches Schiffchen
schaukeln**

3. Schwimmen

**4. Handstand Rücken zur
Wand**

9. Mississippi

**5. Taschenmesser
gestreckt**

**6. Liegestütz diagonalen
Beinzug**

7. Seitliche Squats

8. Seitliches Hüftheben

10. Chicken Wings

Hampelmann ohne Springen



Erwärmung



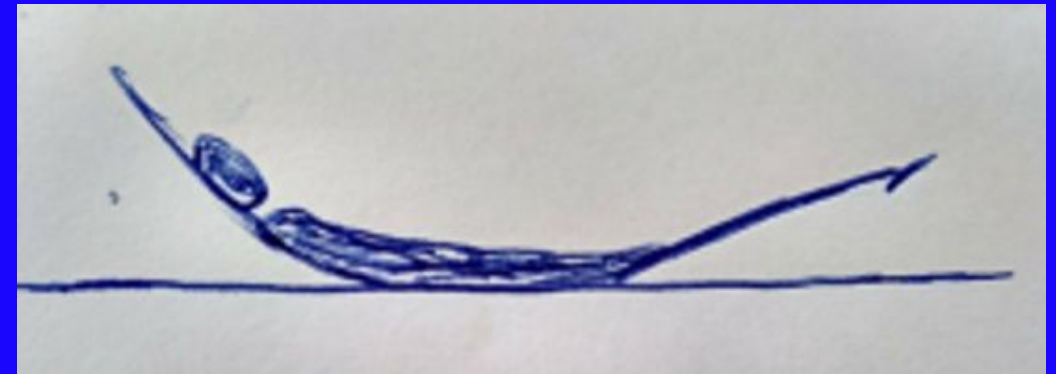
Tisch drehen



Curtsy Lunges



Seitliches Schiffchen schaukeln



Runde 1 von 5



Schwimmen



Runde 2 von 5



Handstand Rücken zur Wand



Taschenmesser gestreckt



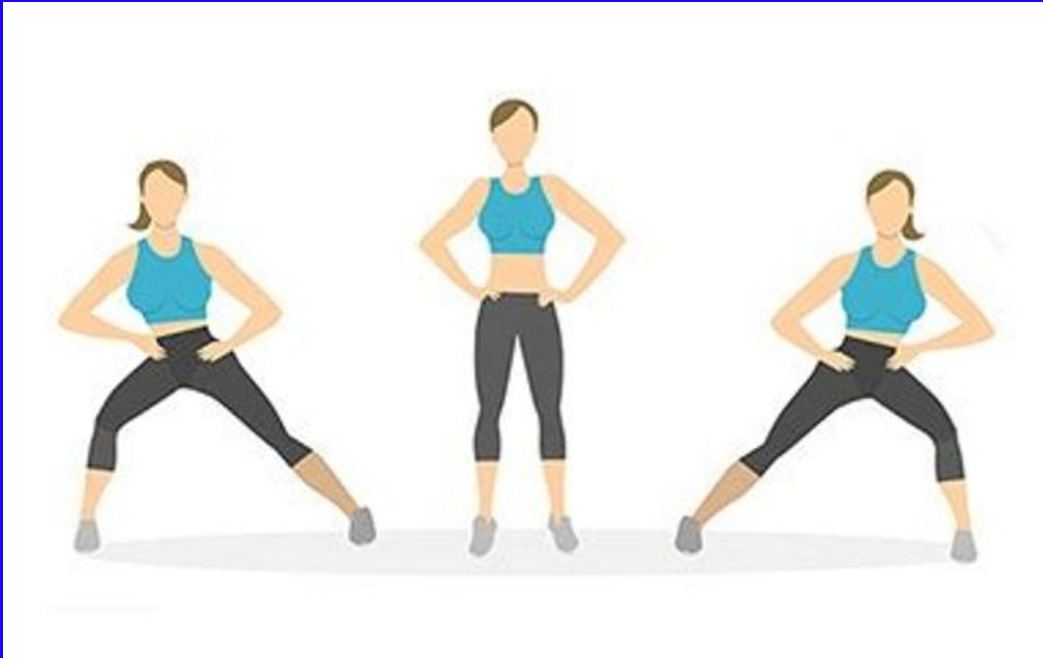
Liegestütze diagonaler Beinzug



Runde 3 von 5



Seitliche Squats



Seitliches Hüftheben



Runde 4 von 5



Mississippi



Chicken Wings



Runde 5 von 5



Geschafft!

**Nach der Pause
weiter zur
Dehnung**

