

## Tabata

Beim Tabata-Training werden nacheinander acht Übungen jeweils 20 Sekunden lang ausgeführt mit einer Pause von jeweils 10 Sekunden, so dass eine „Runde“ vier Minuten dauert.

Es können dann weitere „Runden“ durchgeführt werden. Das Wort „Runde“ schlägt dabei die Brücke zum Circuit-Training und zur Fitness-Gymnastik, denn es handelt sich beim Tabata-Training um nichts anderes.

D. h., man kann mit der CD zum Buch auch solche Programme zusammenstellen. Dort kann man aus 320 Übungen auswählen.

1. Hampelmann seitwärts
2. Hampelmann vorwärts
3. Von rechts nach links hüpfen
4. Kniebeugen
5. Liegestützen
6. Bauchpressen
7. Brücke, mit einem Bein anheben / absenken (8 Mal rechts, 8 Mal links)
8. Vor- und Zurückhüpfen im Liegestütz

