

Tabata Training

Kraftausdauer für Spitzenathleten

Krafttraining für Nachwuchs

1. Als Training für den Spitzensport 5 Serien – wenn möglich

20 sek Arbeit 10 sek Pause 20 sek Arbeit 10 sek Pause..... (Zw 10 und 15 WH je Einheit Arbeit)

1. Übung Burpees



Liegestützu-anhocken-Strecksprung



2. Übung Squats



Kniebeuge 90 Grad Hände vorhalte

3. Übung Mountain Climbers



Liegestützstellung Bein unter Körper



Sprungwechsel

4. Übung Spiderman



Liegestützstellung Bein seitlich zum



Unterarm

5. Übung Jump Lunges



Wechselschrittsprünge Arme nach



oben

6. Übung Plank Jacks



Liegestützstellung Beine grätschen



und schließen

Wichtig Spannung! Nicht absinken der Mitte 1,3,4,6

Für die Nachwuchsathleten: Übungen werden richtig gemacht 5 WH 5 Serien

Pause 30 Sek! Nicht schlampig arbeiten!

Gutes Gelingen