

001 Bauch Beine Po Tabata Style Workout

Tabata nr.	Übung A	Übung B
1	tiefe Kniebeuge Rücken gerade lassen, Knie schauen in Richtung der Fußspitzen, Rumpf unter Spannung halten	Kniehebellauf bis 90° Beugung des Beines anheben und dann Volltempo
2	Klappmesser gerade Start in der Rückenlage, Beine und Oberkörper werden angehoben	Klappmesser diagonal Start in Rückenlage, Hände berühren bei der Ausführung den jeweils diagonal gegenüberliegenden Fuß
3	Ausfallschritt-Sprünge vom Ausfallschritt links in den Rechten springen und umgekehrt	Wadenheben Auf die Fußballen stellen und so weit es geht nach oben herausdrücken
4	Glute Bridge Rückenlagen, Beine sind angestellt und Po wird angehoben	Beckenlift Rückenlage, Beine sind angehoben und das Becken wird minimal angehoben und senkrecht nach oben gezogen
5	Federn Sumo-Position Die Füße stehen breit auseinander und die Knie schauen in Richtung Fußspitze, Unterschenkel sind senkrecht	Goodmornings Im Stand den gespannten Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
6	Burpees vom Stand in den Stütz springen, ein Liegestütz, danach Beine anhocken und mit Hochstretcsprung abschließen	Bergsteigerlauf im Stütz Kniehebellauf in Stützposition
7	Ausfallschritt wippen links/rechts In Ausfallschrittposition stehen und wippen, mit jeder Runde die Seite wechseln	
8	Unterarmstütz	

