

LEOS UND STEVENS

ONLINE-SCHWITZEREI



004 Ganzkörper-Tabata Style Workout (Leistungstabata)

Tabata nr.	Übung
1	Kniebeugen optional mit Zusatzgewicht (Hanteln, Kettlebell etc), moderates Tempo
2	Jumping Squats Kniebeugen mit Sprung bei der Aufwärtsbewegung
3	breite Klappmesser Start in der Rückenlage, Oberkörper wird angehoben sowie die leicht gespreizten Beine, die Hände werden zwischen den Beinen in Richtung Boden nach vorn gezogen
4	Militärliegstütz Tiefe Liegestütz, sodass die Nase (fast) den Boden berührt. Die Ellenbogen schauen bei der ausführung nach hinten.
5	Dips Hilfsmittel: Sofa, Stuhl, Gartenbank etc. Der Oberkörper wird aus der Abstütz-Position abgesenkt und die Ellenbogen schauen dabei nach hinten. Die Hände werden schulterbreit aufgesetzt.
6	diagonale Klappmesser - Stevens Hardcorevariante Diagonale Klappmesser, wie man sie kennt - allerdings werden innerhalb eines Tabatazykluses NUR jeweils Klappmesser der linken oder rechten Diagonalen ausgeführt (Zyklus 1: links, Zyklus 2: rechts, Zyklus 3: links...)
7	Soldatensprünge Sprung vom Stand in die Liegestützposition ohne Beugen der Arme und Sprung zurück in den Stand
8	Kniehebellauf oder Sprintläufe mit Vollgas und je nach Platzangebot



www.LEONIESCHAUER.de