

# Trainingsplan Tabata für Einsteiger ohne Equipment



**Hauptziel:** Steigerung Fettverbrennung & Kondition  
**System:** Intervalltraining  
**Level:** Anfänger  
**Tage/Woche:** 2 - 3  
**Dauer/Einheit:** 12 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 6-12 Wochen  
**Satzpause:** 10 Sekunden nach Übungswechsel 2-3 Minuten

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 2-3 Tage Pause zwischen den Trainingstagen, je nach Regenerationszeit die benötigt wird.

Montag: Tag A  
 Donnerstag: Tag B  
 Sonntag: Tag A  
 Mittwoch: Tag B...

**TAG A**

Übung	Runden	Zeit: Belastung   Pause	Hinweise
Liegestütze	8	20 Sekunden   10 Sekunden	wenn Sie keine mehr schaffen, weiter mit Liegestützen auf den Knien
Tiefe Kniebeugen	8	20 Sekunden   10 Sekunden	mit schulterbreitem Stand, in die tiefe Hocke
Crunches	8	20 Sekunden   10 Sekunden	

**TAG B**

Übung	Runden	Zeit: Belastung   Pause	Hinweise
Burpees	8	20 Sekunden   10 Sekunden	Mischung aus Kniebeuge und Liegestütz. Wenn Du keine Wiederholung mehr schaffst, mache mit einer Übung weiter in der Du noch Kraft hast.
Superman	8	20 Sekunden   10 Sekunden	auf den Bauch legen, gleichzeitig beide Beine und die im 90° Winkel gestreckten Arme heben und senken
Klappmesser	8	20 Sekunden   10 Sekunden	

**SUPPS**

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

