

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

