

Trainingsplan Tabata für Fortgeschrittene



Hauptziel: Fettverbrennung & Kondition
System: Intervalltraining
Level: Fortgeschrittene bis Profis
Tage/Woche: 3 – 4

Dauer/Einheit: 20 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 6-12 Wochen
Satzpause: 10 Sekunden – nach jeder Übung 2-3 Minuten
Trainingsaufteilung: 1-2 Tage Pause je nach Regenerationszeit (Mo A | Mi B | Do A | Fr B)

TAG A

Übung	Runden	Zeit: Belastung Pause	Hinweise
Handstandliegestütze	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Solange es geht, dann Umstieg auf Liegestütze, nur im Zweifelsfall auf Liegestütze auf Knien. Handstandliegestütze kann durch Liegestütze mit Beinerhöhung ausgetauscht werden.
Strecksprünge	8	20 Sekunden 10 Sekunden	
Superman	8	20 Sekunden 10 Sekunden	
Crunches	8	20 Sekunden 10 Sekunden	
Burpees	8	20 Sekunden 10 Sekunden	

TAG B

Übung	Runden	Zeit: Belastung Pause	Hinweise
Enge Diamanten Liegestütze	8	20 Sekunden 10 Sekunden	wenn es nicht mehr geht, Umstieg auf normale Liegestütze
tiefe Kniebeugen	8	20 Sekunden 10 Sekunden	
Klappmesser	8	20 Sekunden 10 Sekunden	
Sprinten	8	20 Sekunden 10 Sekunden	alternativ Strecksprünge
Burpees	8	20 Sekunden 10 Sekunden	wenn es nicht mehr geht, mache mit einer Teilübung weiter in der Du noch Kraft hast.

FORTGESCHRITTENE OHNE EQUIPMENT

TAG A

Übung	Runden	Zeit: Belastung Pause	Hinweise
Liegestütze mit Griffe	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Iron-Gym Trainingsstange oder Liegestützgriffe werden benötigt.
Kettlebell Swings	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Verwende ein Gewicht bei dem alle Runden möglich sind, ansonsten steige ohne Pause auf ein leichteres Gewicht um.
Enge Klimmzüge (gesprungen)	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Nach jeder Wiederholung wieder auf Boden zurück und erneut an die Klimmzugstange springen und engen Klimmzug absolvieren
Goblet Squats	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Verwende ein Gewicht bei dem alle Runden möglich sind, ansonsten steige ohne Pause auf ein leichteres Gewicht um.
Klappmesser	8	20 Sekunden 10 Sekunden	

TAG B

Übung	Runden	Zeit: Belastung Pause	Hinweise
Thrusters mit Kettlebell	8	20 Sekunden 10 Sekunden	alternativ mit Kurzhanteln oder Langhantel.
Klimmzüge (gesprungen)	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Neutrale Griffposition.
Enge Liegestütze mit Griffe	8	20 Sekunden 10 Sekunden	Iron-Gym Trainingsstange oder Liegestützgriffe werden benötigt.
Sprinten	8	20 Sekunden 10 Sekunden	alternativ Strecksprünge
Crunches	8	20 Sekunden 10 Sekunden	

SUPPS

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

