



Liebe hildebrandianischen Sportskanonen!

Für das „*Workout of the week 8*“ gibt es heute ein Tabata-Workout.

Hard facts:

→ Beim Tabata-Training werden nacheinander

- 8 Übungen jeweils
- 20 Sekunden lang ausgeführt mit einer Pause von jeweils
- 10 Sekunden, so dass eine „Runde“ vier Minuten dauert.

Es können dann weitere „Runden“ durchgeführt werden. Zwischen den Runden kann man auch eine Pause von 1-4 Minuten machen, je nach Leistungsstand. Am besten dabei nicht hinsetzen, sondern die Beine und Arme auslockern und herumgehen, man kann auch etwas trinken.

Drei Songs sind für unser Programm vorgesehen. Wir starten mit einer Erwärmungsrunde, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Erwärmung (am besten mit einem Springseil, es geht aber auch ohne!)

Tabata Song 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8>

Sprünge (jeweils 20sec):

- **Easy Jump** (Grundsprung)
Bei jedem Seildurchschlag einmal auf der Stelle beidbeinig springen.
- **Skier**
Springen wie beim Grundsprung, nur seitlich abwechselnd nach links und rechts versetzt.
- **Heel-Tap**
Fersentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.
- **Toe-Tap**
Zehentipp vorwärts oder seitlich; links, rechts abwechselnd; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.
- **Twister**
Beim Springen twisten: Drehung der Beine und der Hüfte gegen- gleich und im Wechsel.
- **Can Can**
Beine werden abwechselnd einmal angewinkelt, dann gestreckt abgehoben; dazwischen immer Grundsprung.
- **Knees up**
Knie abwechselnd so hoch wie möglich heben; dazwischen mit Grundsprung oder ohne.
- **Bell**
Mit geschlossenen Beinen parallel vor- und zurückspringen

Jetzt, nach der Erwärmung, kommen wir zu den kräftigenden Übungen.
Es gibt vier Übungen, die einmal wiederholt werden.



Tabata Song 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=0kvEW688XG4>

Übung 1: Hampelmann

Übung 2: Kniebeuge

Übung 3: Mountain Climber (Bergsteiger)

Übung 4: Plank (Liegestütz halten)

Und das Ganze noch einmal.

Tabata Song 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=90noUOgd0xo>

Um jetzt noch einmal alle Kraftreserven zu entlocken, kommt hier die nächste Kombination.

Übung 1: Liegestütz

Übung 2: Superman

Übung 3: Crunch

Übung 4: Burpees

Und das Ganze noch einmal.

Diese Übungen macht ihr bestenfalls 3x in der Woche. Dafür braucht ihr nur die 12min einzuplanen + Zeit für ein kleines Cool-Down.

Sport frei!!!