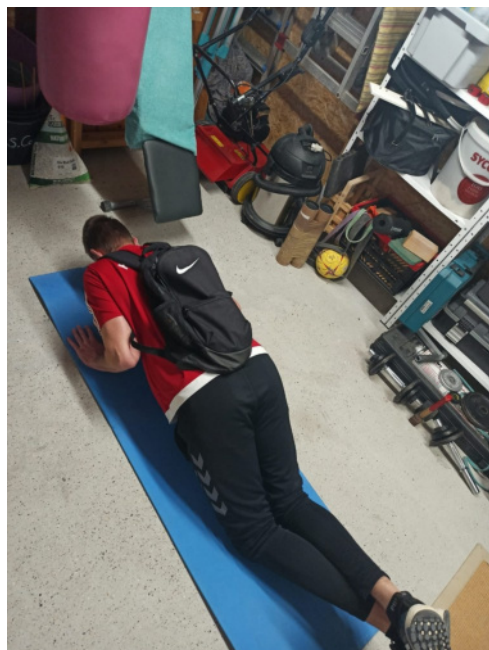


Tabata – Ganzkörperworkout (Moritz Cornils-21WiPo)

8 Übungen je 8 Durchgänge

Trainingsgegenstand: Rucksack(mit Gewicht)

xkg= genutztes Gewicht



1. Liegestütze auf Knien

Ausführung:

Ellenbogen parallel zum Körper, Hände unter die Schultern, Handgelenke stabil halten, Rumpf anspannen

Muskelgruppe (Hauptsächlich):

Brust, Trizeps, vordere Schultern

Schwierigkeitsgrad:

Rucksack füllen mit:

1,5kg 3kg 5kg



2. Wadenheben(abwechselnd)

Ausführung:

Auf Zehenspitzen stehen, Hacken dürfen Boden nicht berühren, explosiv hoch drücken, langsam runter

Muskelgruppe(Hauptsächlich):

Zwillingswadenmuskel

Schwierigkeitsgrad:

5kg mit beiden Beinen

Einseitiges Wadenheben

Einseitiges Wadenheben



3. Plank

Ausführung:

Ellenbogen unter Schultern, Unterarme parallel zum Körper Hohlkreuz/Rundrücken vermeiden, Spannung halten

Muskelgruppe (Hauptsächlich):

unterer Rücken, Bauchmuskeln

Schwierigkeitsgrad:

Rucksack füllen mit:

1,5kg 3kg 5kg



4. Wandsitzen

Ausführung:

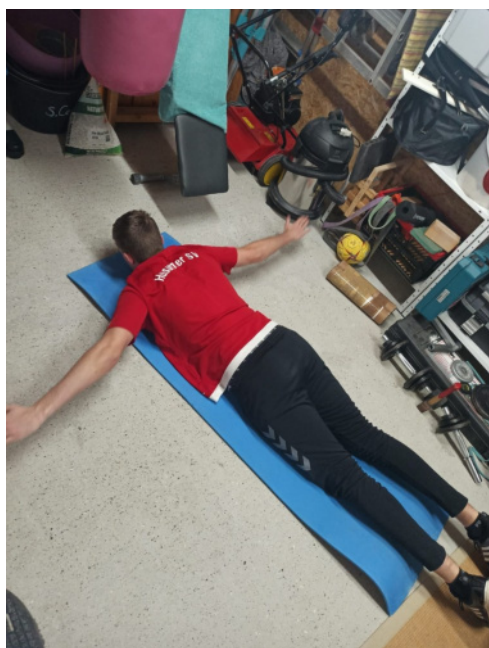
Rücken gerade an die Wand, 90 Grad zwischen Oberschenkel und Rücken, 90 Grad zwischen Waden und Oberschenkel

Muskelgruppe(Hauptsächlich):

Quadrizeps, Gesäßmuskel

Schwierigkeitsgrad:

1,5kg 3kg 5kg



5. Arme seitlich Wippen

Ausführung:

Kinn über den Boden, Arme 90 Grad vom Körper, hoch und runter Wippen ohne aufsetzen

Muskelgruppe (Hauptsächlich):

Trapez, Schulter

Schwierigkeitsgrad:

mit Schnelligkeit die Intensität erhöhen



6. Biceps Curls

Ausführung:

Ellenbogen möglichst still halten, Curls ausführen ohne zu Schwingen, abwechselnd linker/rechter Arm (je 4-mal)

Muskelgruppe(Hauptsächlich):

Bizeps

Schwierigkeitsgrad:

Rucksack füllen mit:

1,5kg 3kg 5kg



7. Trizeps Dips

Ausführung:

siehe Bild ausrichten, mit den Ellenbogen leicht einknicken und mit dem Trizeps wieder hoch

Muskelgruppe (Hauptsächlich):

Trizeps

Schwierigkeitsgrad:

Rucksack füllen mit:

1,5kg 3kg 5kg



8. Schulter dehnen

Ausführung:

Arm an die Wand drücken, Finger zeigen dabei nach hinten, Gesicht schaut nach vorne, der Oberkörper bleibt ebenfalls nach vorne gerichtet

Muskelgruppe(Hauptsächlich):

Schulter

Schwierigkeitsgrad:

Je nach Dehnbarkeit verschieden