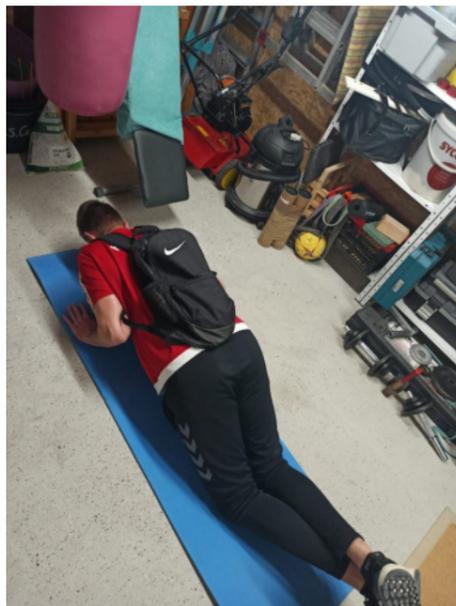


# Tabata – Ganzkörperworkout (Moritz Cornils-21WiPo)

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:

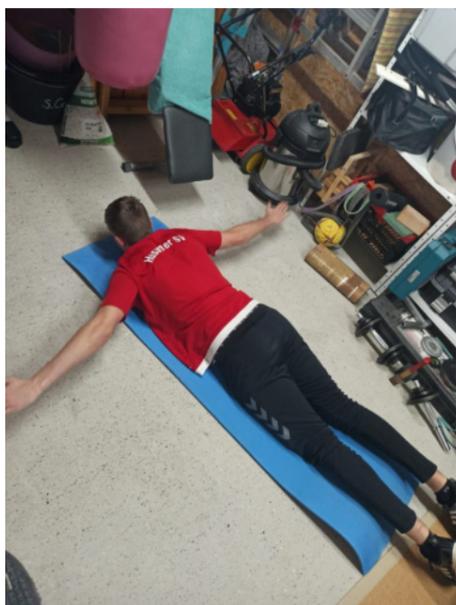
Rücken gerade an die Wand, 90 Grad zwischen Oberschenkel und Rücken, 90 Grad zwischen Waden und Oberschenkel

### 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