LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

TABATA

Workout für Extreme

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training für die Fettverbrennung, das der Japaner Izumi Tabata entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv: Von jeder Übung werden 8 Intervalle von je 20 Sekunden durchgeführt, zwischendurch gibt es jeweils eine 10-sekündige Pause.

Auf das Schnell-Workout schwören nicht nur Leistungssportler/-innen, sondern auch immer mehr Hobbyathletinnen und -athleten. Der Grund: Diese 240 Sekunden verlangen zwar alles ab – sie sind aber auch extrem effektiv.

Übungsprogramm TABATA