



Wir halten euch fit – Take FIVE

Anja`s **TABATA** Training



1 Jumping Jack mit Squat

Variante: statt Sprung im Wechsel mit re/li Fuß zur Seite tippen.



3 Unterarmstütz: die Knie ablegen und wieder anheben.



5 Diagonaler Crunch: mit angehobenem Oberkörper Knie u. Ellenbogen zusammenziehen.



2 Lunge mit knee lift und Sprung: Ausfallschritt n. hinten, Knie n. oben ziehen u. abspringen. Var. ohne Sprung

Durchführung:
20 Sek. Belastung – 10 Sek. Pause
Jede Übung 2 x durchführen
Bei Übung 2 u. 4 Seitenwechsel



4 Seitstütz, Ellenbogen unterhalb d. Schulter / Position halten: Knie u. Ellenbogen ziehen zusammen.