



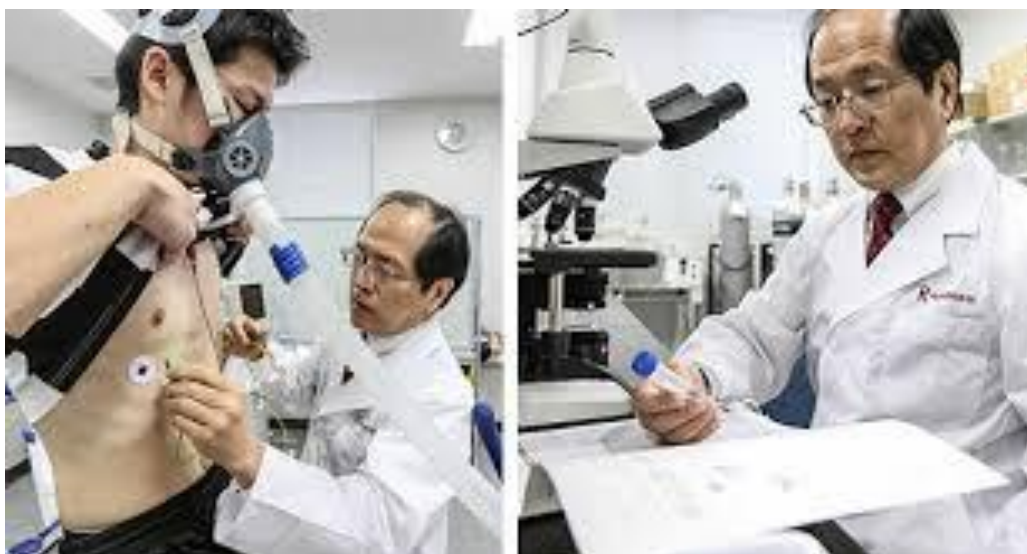
MF ESA

Tabata - Intensiv - Training



Tabata ist ein kurzes und hochintensives Intervalltraining mit dem du deine Ausdauer- und deine Kraftausdauer verbessern kannst.
(engl.: high-intensity interval training; Abk.: H.I.I.T).

Der Erfinder der Methode ist Dr. Izumi Tabata



Das Tabata-Training basiert auf der 4-Minuten-Regel: 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause, acht Mal im Wechsel. Spricht man allgemein von HIIT, so sind damit sämtliche Formen des Intervalltrainings gemeint.

DAS TABATA TRAININGSSYSTEM

8 Runden = 4 Minuten



So könnte ein Tabata Trainingsplan aussehen

Aufwärmen.

1. 20 Sekunden Jumping Jacks + 10 Sekunden Erholung.
2. 20 Sekunden Liegestützen + 10 Sekunden Erholung.
3. 20 Sekunden Seilspringen + 10 Sekunden Erholung.
4. 20 Sekunden Mountain Climbers + 10 Sekunden Erholung.
5. 20 Sekunden Squats + 10 Sekunden Erholung.
6. 20 Sekunden Burpees + 10 Sekunden Erholen
7. 20 Sekunden Knie hoch + 10 Sekunden Erholung
8. 20 Sekunden Liegestütze mit Klatschen + 10 Sekunden Erholen

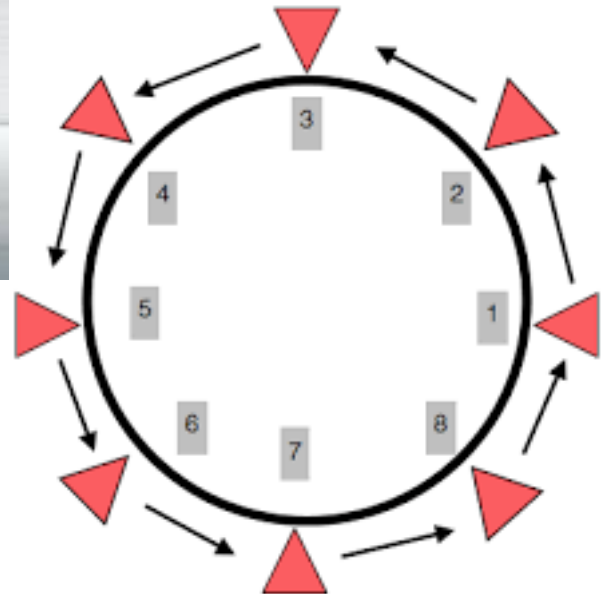


Ist Tabata gut für Breitensportler?

Echtes Tabata-Training richtet sich an Leistungssportler. In seiner ursprünglichen Form ist Tabata für Anfänger also nicht geeignet. Abgeschwächte Einheiten sind aber für Fortgeschrittene und Einsteiger oft machbar.

Also ist für die Sporthalle das Tabata im Zirkeltraining abzuschwächen.

Workout Tabata im Zirkeltraining für den Breitensport super geeignet:



Abnehmen mit Tabata

Das Tabata-Training ist optimal geeignet, um dich während einer Diät zusätzlich beim Abnehmen zu unterstützen. Dies liegt insbesondere am intensiven Nachbrenn-Effekt: Absolvierst du eine Einheit Tabata, läuft deine Fettverbrennung noch bis zu 24 Stunden nach dem Training auf Hochtouren.

Kann man mit Tabata Muskeln aufbauen?

Es stärkt die Muskeln und unterstützt den Herz-Kreislauf. Zudem hat Intervalltraining weitere Vorteile: verbessert die aerobe und anaerobe Ausdauer. Fördert Fettverbrennung und Gewichtsverlust.

Für wen ist Tabata geeignet?

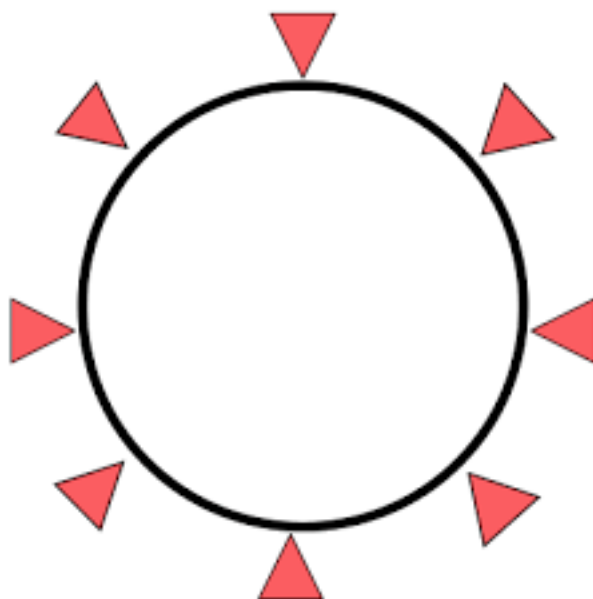
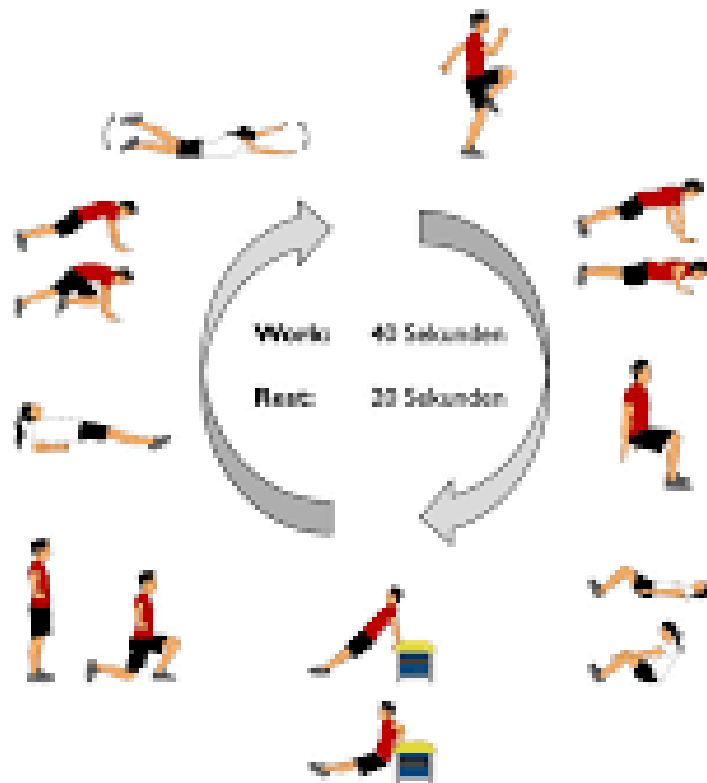
Tabata ist ein High-Intensity-Workout, eine Mischung aus Crosstraining und Crossfit und wurde von dem japanischen Arzt Dr. Izumi Tabata entwickelt. Es eignet sich perfekt für alle, die auf ein schnelles Trainingsergebnis abzielen - und bereit sind, dafür alles zu geben.

Ist Tabata effektiver als Laufen?

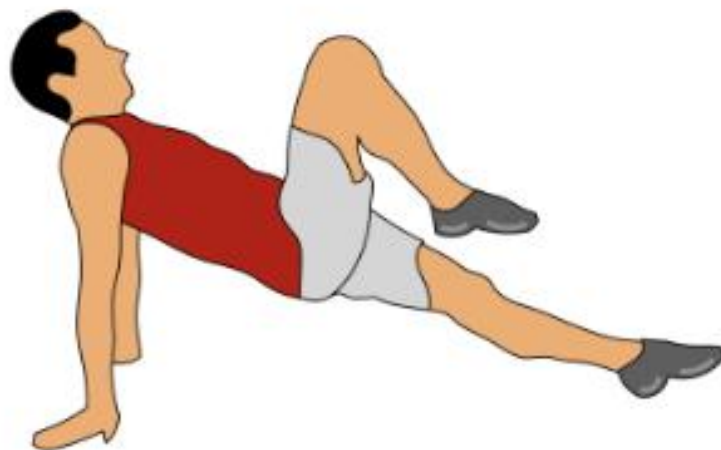
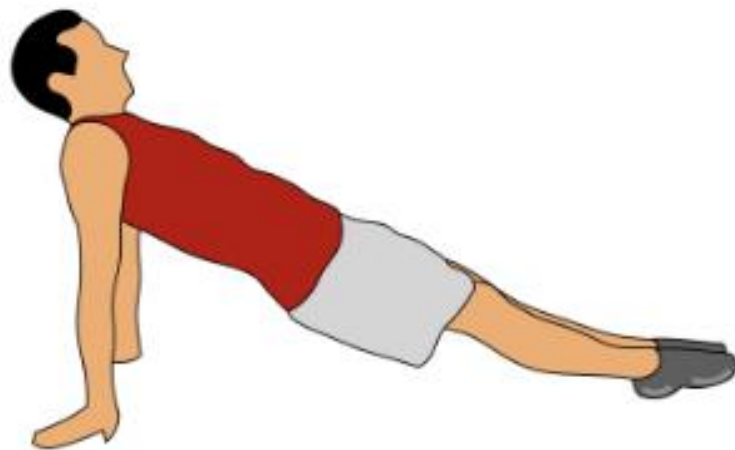
Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), das nur vier Minuten dauert. Tatsächlich deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass diese Form des HIIT zur Verbesserung der aeroben Kapazität sogar effektiver sein könnte als drei 30-minütige Trainingseinheiten auf dem Laufband.

WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

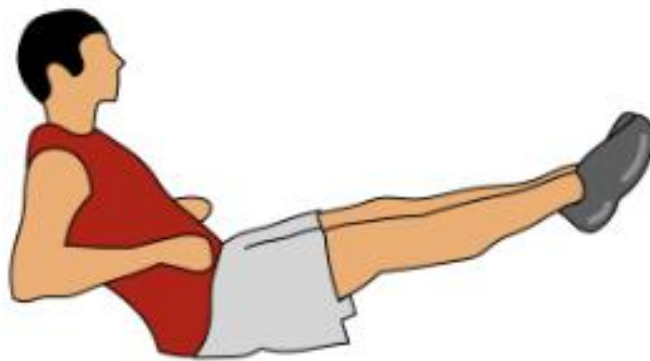
Beispiel Circuit



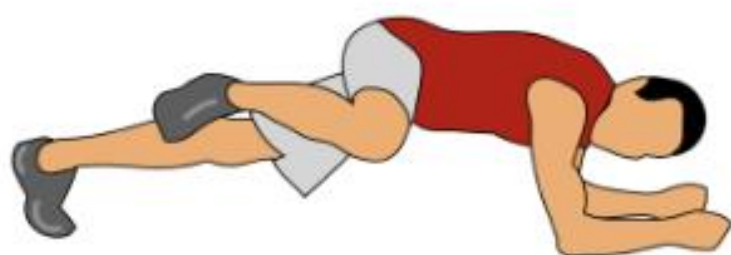
Bridge I



Rowing



Plank IV



Übung 5

Koordination

Side Step

Variante:

Mit dem linken Bein beginnen

Video..!



Koordinationsleiter



© sportunterricht.ch

Cross fit in der Halle

Stationentraining

Material: Taue, Kastenoberteile, Ringe, Matten, dicke Matten, Medizinbälle

1. Plyobox

2 Kastenoberteile

Springe vom Kasten auf den Boden und zum nächsten Kasten hochspringen, (kurzer Bodenkontakt= ganzer Fuss)

2. Burpee

Matte

Sprung in die Hochhalte, Kniebeuge, Plank, Push-up, d Sprung vor

3. Joggen

dicke Matte

Joggen auf der dicken Matte

4. Jump Squats

Squat tief, hochspringen

5. Push-up in den Ringen (wie TRX)

Ringe

Mit Händen oder Füßen in den Ringen und Push-ups machen

6. Tau schlagen

Tau

Tau an der Sprossenwand verankern, Körper bleibt stabil, mit den Armen Wellenbewegungen machen.

7. Bauchmuskeln (quer)

Matte, Medizinball

Auf der Matte in der Packetposition liegen mit einem Medizinball auf den Unterschenkeln. Beine leicht vor und zurück bewegen

8. Reverse Push up

Bänkli

Auf Bänkli («sitzen») stützen, schmale Ellbogen, hoch und tief (Trizepstraining)

9. Schwimmen

Kastenoberteil

Quer bäuchlings liegen, Paddeln mit Beinen und Armen