

TABATA TRAININGSPLAN

Name:

www.online-fitness-coaching.de

Trainingsplan von xx.xx.xxxx bis xx.xx.xxxx

Runde/Übung	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen
Runde 1: Kniebeugen					
Runde 2: Liegestütze					
Runde 3: Kniebeugen					
Runde 4: Liegestütze					
Runde 5: Kniebeugen					
Runde 6: Liegestütze					
Runde 7: Kniebeugen					
Runde 8: Liegestütze					

Zusätzliche Hinweise:

- Jede Runde dauert 20 Sekunden, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Dann beginnt sofort die nächste Runde.
- Jede Wiederholung muss mit perfekter Technik ausgeführt werden.
- Notiere die absolvierten Wiederholungen in der dafür vorgesehenen Spalte. Ziel ist es sich in jedem Training zu verbessern.