



fitness – Tabata



Aufgabe:

Stelle dir eine Stoppuhr und erledige die Aufgaben. Du kennst alle Aufgaben bereits aus den vergangenen Wochen. Falls du nicht mehr weißt, wie sie gehen, kannst du im Internet nachsehen!

Runde 1: Jede **Übung** sollst du **20 Sekunden** lang machen, danach **10 Sekunden Pause**. Wenn du eine Übung fertig hast, kreuze sie hinten an. Dann kommt die nächste Übung...

Schaffst du alle 3 Runden?

	 R1	R2	R3
 auf der Stelle rennen 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Kniebeugen 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Kniehebelauf 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Liegestütze auf den Knien 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Burpees 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Burpees 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Wandsitz 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Hampelmänner 20 Sek.	☐	☐	☐
10 Sekunden			
 Unterarmstütz 20 Sek.	☐	☐	☐

1 Minute Pause zwischen den Runden