



8-MINUTEN TABATA WORKOUT

www.keto-ratgeber.de

2 RUNDEN BESTEHEND AUS 8 ÜBUNGEN

1 - JUMPING JACKS

HAMPELMÄNNER

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

2 - SIT-UPS

RUMPFBEUGE

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

3 - SQUATS

KNIEBEUGE

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

4 - PUSHUPS

LIEGESTÜTZE

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

5 - BERGSTEIGER

MOUNTAIN CLIMBERS

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

6 - PLANK

UNTERARMSTÜTZ

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

7 - BURPEES

KOMBISPRUNG

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE

8 - HIGH KNEES

RENNEN IM STAND - HOHES KNIE

20 SEKUNDEN - 10 SEKUNDEN PAUSE