

Sixpack Tabata Workout

1



Crunches

2



Superman Plank

3



Leg Raises

4



Mountain Climbers



Warm-Up:

Bereite deine Muskulatur und deinen Kreislauf auf das Tabata vor. 5-10 Minuten leichtes Cardiotraining (Joggen, laufen, springen usw.)



Repetitions:

1. 20 Sekunden volle Power 10 Sekunden Erholung
2. 20 Sekunden volle Power 10 Sekunden Erholung
3. 20 Sekunden volle Power 10 Sekunden Erholung
4. 20 Sekunden volle Power 10 Sekunden Erholung



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.