



Tabata Trainingsplan – für die Wohnung

Hallo liebe TC Mitglieder,

da der Trainingsbetrieb aufgrund des Corona Virus derzeit leider eingestellt werden musste, möchte ich Euch mit einem kleinen Workout die Möglichkeit bieten, Euch dennoch sportlich zu betätigen und fit zu halten. Alle nötigen Informationen findet ihr dazu auf den folgenden Seiten. Unter jeder Übung findet ihr zudem noch eine möglichst kurze Erklärung und ein paar Hinweise, wo ihr besonders darauf achten solltet, um eine korrekte Ausführung zu gewährleisten. Das Workout dauert ca. 25 Minuten. Bleibt alle gesund und bleibt vor allem alle zu Hause soweit es möglich ist.

Was ist Tabata?

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, welches sowohl die Kraftausdauer verbessert, als auch den Fettstoffwechsel anregt. Dabei führt man 2 Übungen in einem ständigen Wechsel durch. Die erste Übung führt man 20 Sekunden aus und danach folgen 10 Sekunden Pause. Nach der Pause wird die zweite Übung für 20 Sekunden ausgeführt und das ganze wiederholt man 4x.

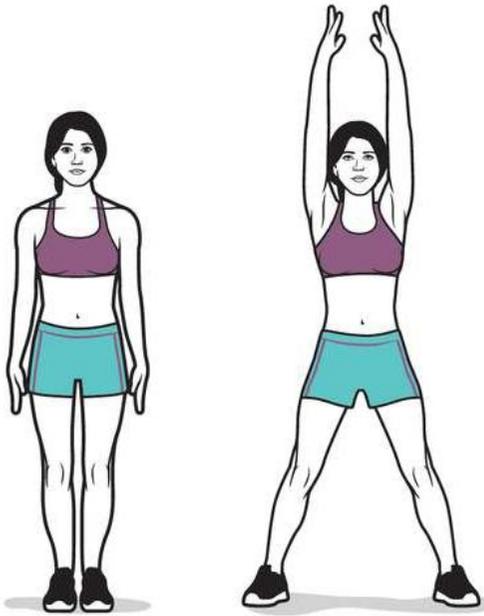
Was brauche ich dafür?

Im Idealfall sucht ihr euch bei Spotify, Youtube o.ä. eine Playlist raus. Wenn ihr unter dem Stichwort „Tabata“ sucht findet ihr spezielle Lieder, die euch die Belastungs- und Pausenzeiten ansagen. Solltet ihr diese Möglichkeit nicht haben genügt natürlich auch eine einfache Stoppuhr. Ansonsten benötigt ihr für dieses Workout nichts. Ihr könnt natürlich gerne eine Gymnastikmatte nutzen, wenn ihr eine zur Verfügung habt, benötigen tut ihr diese allerdings nicht.

Viel Spaß!

Runde 1 – Warm Up

Übung 1: „Hampelmann“¹



Führe die Hände über dem Kopf zusammen, während du auseinander springst und führe die Hände wieder nach unten, wenn du deine Füße wieder zusammen führst.

Führe dies so schnell wie möglich aus.

Übung 2: „Kniebeuge“²



Stelle dich ungefähr hüftbreit hin. Führe das Gesäß nach hinten, während deine Arme dabei nach vorne gehen. Achte drauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du deine Knie nicht zu weit nach vorne führst. Du solltest die Hauptbelastung auf deiner Ferse haben, nicht auf dem Fußballen.

¹ <https://www.fitforfun.de/sport/mareike-bodyweight-workout-hampelmann-243735.html>

² <https://www.self.com/story/5-ways-youre-probably-doing-squats-wrong>

Runde 2+3 – Führe die Übungen in Runde 2 mit rechts und in Runde 3 mit links durch

Übung 1: „Lunges“³



Stelle dich in einen Ausfallschritt und merke dir, welches Bein du vorne hast. Gehe nun nach unten, sodass du in beiden Kniegelenken ungefähr einen rechten Winkel hast. Achte aber darauf, dass du mit dem hinteren Knie nicht den Boden berührst und dass dein Oberkörper gerade bleibt. Zudem solltest du darauf achten, dass du dein Becken nicht verdrehst. Findest du die Übung zu leicht? Dann schnapp dir ein paar Wasserflaschen

Übung 2: „Seitstütz“⁴



Stütze dich auf deinen Unterarm (alternativ kannst du den Arm auch lang lassen und dich nur auf der Hand abstützen) und schiebe dein Becken so hoch du kannst. Du musst dabei darauf achten, dass sowohl dein Becken, als auch deine Schultern senkrecht zum Boden stehen und du eine Linie bildest. Solltest du die Übung zu schwer finden, kannst du dein unteres Bein anwinkeln und die mit dem Knie abstützen. Ist die Übung allerdings zu leicht, dann heb doch einfach das obere Bein mit an.

³ https://www.google.com/search?q=Lunges&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk00K97ByvcRQ6UvU51hcs2nBHPM93g:1586111364943&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjr2uyj9dHoAhXR0KQKHxj6A6UQ_AUoAnoECA0QBA&biw=1408&bih=651#imgrc=E9jZZi4K2MM9dM

⁴ <https://de.myprotein.com/thezone/training/5-taegliche-3-minuten-plank-variationen-die-deinen-bauch-in-4-wochen-straffen/>

Runde 4

Übung 1: „Side Lunges“⁵



Wechsel bei dem seitlichen Ausfallschritt nach jedem Schritt die Seite, sodass du immer einen Schritt nach rechts machst und anschließend einen Schritt nach links machst. Du gehst dabei immer mit dem äußeren Knie (gehst du nach rechts, ist dies das rechte Bein) nach unten, während du das andere Knie gestreckt lässt. Achte auch hierbei darauf, dass dein Oberkörper aufrecht ist und diesen nicht zu sehr nach vorne neigst.

Auch hier kannst du natürlich Wasserflaschen hinzunehmen, wenn du es schwerer möchtest.

⁵ <https://www.pinterest.de/pin/37506609375713967/>

⁶ <https://www.jolie.de/beauty/plank>

Übung 2: „Unterarmstütz“⁶



Stütze dich auf deine Unterarme und hebe dein Becken an und bilde mit deinem gesamten Körper eine Linie. Dein Blick sollte dabei nach unten gehen. Achte dabei vor allem darauf, dass du in der Lendenwirbelsäule nicht „durchhängst“. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du dies auch wirklich schaffst, dann stell dir doch einfach deinen Spiegel daneben. Wenn du merkst, dass du deine Lendenwirbelsäule doch nicht stabil halten kannst, dann stell doch lieber die Knie ab. So ist die Übung etwas einfacher, aber gleichzeitig effektiver, da deine Ausführung nun hoffentlich besser ist.

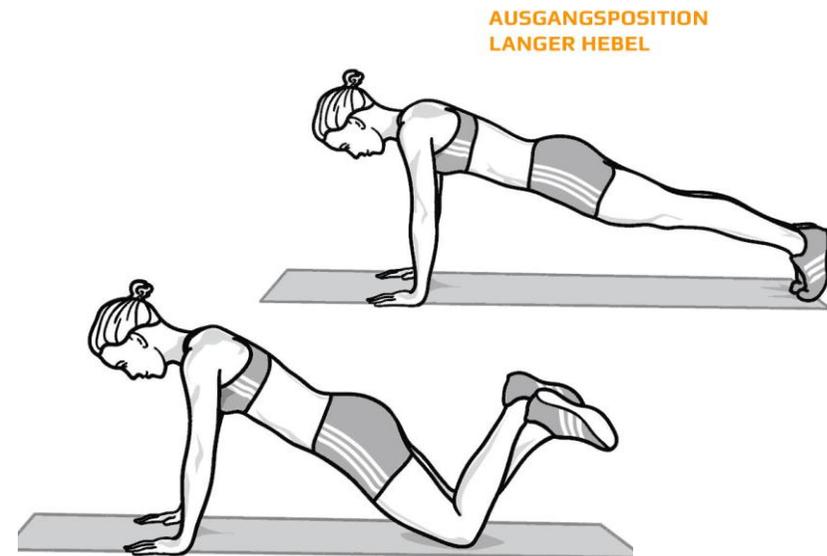
Runde 5

Übung 1: „Bridging“⁷



Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf. Je weiter du diese weg stellst, desto schwieriger wird die Übung. Führe nun dein Becken nach oben und halte es soweit oben du kannst. Findest du dies zu einfach, dann heb doch einfach ein Bein mit an. Achte dabei darauf, dass dennoch beide Knie auf einer Höhe sind und dein Becken nicht auf einer Seite nach unten abkippt. In der nächsten Belastungsphase hebst du dann einfach dein anderes Bein an.

Übung 2: „Liegestütze“⁸



Wenn du lange keine Liegestütze gemacht hast, dann nutze doch lieber die untere Variante mit aufgestellten Beinen. Bist du geübt, dann entscheide dich doch ruhig für die obere Variante (du kannst natürlich auch jederzeit nach einigen Durchgängen noch wechseln). Stelle deine Arme ungefähr Schulterbreit auf und führe nun deine Brust richtig Boden. In welchem Tempo du das machst, entscheidest du selber. Wichtig dabei ist, dass auch hier dein Rücken ganz fest bleibt und dort keine Bewegung stattfindet. Vor allem wenn ihr euch nach oben drückt sollte eure Lendenwirbelsäule nicht durchhängen.

⁷ <https://doyoursports.de/content/47-rueckenuebungen-uebungen-gegen-rueckenschmerzen-trainingsplan>

⁸ <https://hamburgschnack.de/fitmachertipp-der-gehaltene-liegestuetz/>