

Tabata Trainingsplan



Maximale Fettverbrennung mit Tabata Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.MeineFitness.net)

Tabata Trainingsplan

Ausdauerleistung verbessern und maximale Fettverbrennungserfolge mit nur ein paar Minuten Training?

Mit der Tabata-Methode ist das kein Problem!

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Eine Form des Intervalltrainings und darum eng mit [HIIT](#) verwandt.
- ✓ Mit der Tabata-Methode lassen sich besonders viele Kalorien während des Trainings und dank des Nachbrenneffekts über einen besonders langen Zeitraum darüber hinaus verbrennen.
- ✓ Fortgeschrittene Sportler, die Zeit beim Cardio-Training einsparen möchte, machen mit dem Tabata-Training oft positive Erfahrungen.
- ✓ Für Einsteiger empfiehlt es sich, sich langsam an die maximale Trainingsintensität heran zu arbeiten. Schließlich muss sich das Herz-Kreislauf-System erst einmal der gesteigerten Belastung anpassen und auch der Sportler erst einmal ein Gefühl für seine Belastungsgrenzen entwickeln.

Gut zu wissen!

- ✓ Eine Studie konnte belegen, dass 4 Minuten eines hochintensiven Intervalltrainings größere Trainingseffekte erzielen können, als ein 60-minütiges Ausdauertraining bei moderater Belastungsintensität
- ✓ Schiebst Du eine Tabata-Einheit am Morgen ein, kannst Du über den ganzen Tag hinweg durchaus um die 30 Prozent mehr Energie verbrennen!

Trainingsfrequenz Tabata – Kurz und fordernd

- ✓ 20 maximal fordernde Trainingssekunden werden von 10 Sekunden Pause gefolgt – Insgesamt dauert das Training nur 4 Minuten!
- ✓ Tabata verlangt Motivation: In den 20 Trainingssekunden gehst Du an Dein absolutes Belastungslimit.

Trainingsablauf

Um Verletzungsrisiken zu minimieren, solltest Du Dich vor dem Tabata-Workout etwa 10 Minuten beispielsweise mit Seilspringen, Laufen oder Kniebeugen bei leichter Intensität aufwärmen. Danach gilt:

Während der aktiven Intervalle trainierst Du 20 Sekunden lang bei maximaler Intensität.
Danach gönnst Du Dir jeweils 10 Sekunden Pause.

“WOW THIS IS AWESOME”

Vielseitig und effektiv: Die Tabata-Methode kann sowohl auf Bodyweight- als auch auf Übungen mit Zusatzgeräten wie dem Kettlebell übertragen werden – eine optimale Fettverbrennung ist dabei, die richtige Trainingsausführung vorausgesetzt, garantiert.

Tabata Trainingsplan

Trainingsmöglichkeit A

1. Intervall	20 Sekunden Burpees – 10 Sekunden Pause
2. Intervall	20 Sekunden Jumping Jacks – 10 Sekunden Pause
3. Intervall	20 Sekunden Burpees – 10 Sekunden Pause
4. Intervall	20 Sekunden Jumping Jacks – 10 Sekunden Pause
5. Intervall	20 Sekunden Burpees – 10 Sekunden Pause
6. Intervall	20 Sekunden Jumping Jacks – 10 Sekunden Pause
7. Intervall	20 Sekunden Burpees – 10 Sekunden Pause
8. Intervall	20 Sekunden Jumping Jacks

✓ Fortgeschrittene Sportler können ihr Tabata-Training aus zwei verschiedenen, in vier Intervallen ausgeführten Übungen zusammenstellen.

✓ Je besser man die Tabata-Methode beherrscht, desto mehr Übungen können hinzugefügt werden. Das heißt zum Beispiel: Vier auf zwei Intervalle aufgeteilte Übungen oder sogar acht verschiedene Übungen für Tabata-Profis.

Trainingsmöglichkeit B

1. Intervall	20 Sekunden Kettlebell Swings – 10 Sekunden Pause
2. Intervall	20 Sekunden Rope Skipping – 10 Sekunden Pause
3. Intervall	20 Sekunden Kettlebell Swings – 10 Sekunden Pause
4. Intervall	20 Sekunden Rope Skipping – 10 Sekunden Pause
5. Intervall	20 Sekunden Kettlebell Swings – 10 Sekunden Pause
6. Intervall	20 Sekunden Rope Skipping – 10 Sekunden Pause
7. Intervall	20 Sekunden Kettlebell Swings – 10 Sekunden Pause
8. Intervall	20 Sekunden Rope Skipping

Tabata Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Tabata Trainingsplan trainiert, um eine maximale Fettverbrennung zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest Du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

