

Tabata-Workout ohne Equipment

Warmup	10 Minuten	3 Wiederholungen des Sets
1. Sumo Squats	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
2. Lying Leg Raise	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
3. Lying Roll Ups	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
4. Mountain Climbers	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
5. Squat Jumps	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
6. Push Ups	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
7. Jumping Lunges	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
8. Side Plank Lifts	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
9. Wall Sit	45 Sekunden	
Pause	15 Sekunden	
10. Plank	45 Sekunden	
Pause	1 Minute	
Stretching	10 Minuten	

