

#STAYATHOME-TRAINING, TEIL 9 TABATA-WORKOUT MIT ANDY

4 MINUTEN WORKOUT, 20:10

Das Tabata Protokoll sieht 8 Übungen vor, mit je 20 sek. Belastung, 10 sek. Pause.

TEXT UND FOTOS: SABRINA UND ANDY GÜTTNER



1. Mountainclimber
Im Liegestütz werden die Knie abwechselnd schnell unter den Körper gezogen.



2. Spider Push-Ups
Im Liegestütz wird beim Runtergehen abwechselnd ein Knie zum Ellenbogen gezogen.

