
DIE EFFEKTIVSTEN TABATA-WORKOUTS

Tabata-Übungssequenzen für Fitness und Fettverbrennung

PHILIPP LEHMANN

Hinweise für den Leser und Nutzer dieses E-Books

Alle Aussagen dieses E-Books sind nach bestem Gewissen des Autors getroffen worden. Die Umsetzung der Ratschläge obliegt der alleinigen Verantwortung des Lesers. Vor Beginn des Trainings und einer möglichen Ernährungsumstellung sollte ein fachmännischer Arzt konsultiert werden. Die Inhalte dieses E-Books sind für Menschen ab 18 Jahren konzipiert.

Alle Rechte am Werk liegen beim Autor:

Philipp Lehmann
Bachstraße 9
14542 Werder
Deutschland

Die Verbreitung oder Veränderung dieses E-Books ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors ist untersagt.

In diesem kurzen E-Book möchte ich dir einige der effektivsten Tabata-Übungssequenzen vorstellen. Es ist die Ergänzung zum Artikel „[Tabata Workout Guide](#)“ auf [simply-progress.de](#) und exklusiv den Abonnenten des *Athletic Way of Life* Newsletters vorbehalten. Der Newsletter ist für mich ein wichtiger Draht zu dir als Leser und ich habe im Laufe der Zeit sehr wertvolles Feedback durch ihn erhalten. Als kleines Dankeschön erhältst du von mir Exklusiv-Content wie dieses E-Book.

Alles, was es rund um das Prinzip hinter den Tabata-Workouts zu wissen gibt, findest du im verlinkten Artikel. Wenn du weiterführende Fragen hast, kannst du diese gerne jederzeit im dazugehörigen Kommentarfeld unter dem Artikel hinterlassen. Ich werde sie sobald es mir möglich ist beantworten.

Die Übungssequenzen in diesem E-Book sind nach Intensität gegliedert. Tabata-Workouts sind natürlich immer intensiv, aber gerade bei *Übungssequenzen* gibt es deutliche Abstufungen und somit eine Unterteilung nach Schwierigkeitsgraden. Schwierigkeitsgrad I ist der leichteste, Schwierigkeitsgrad III sehr anspruchsvoll. (Reine Tabata-Fronktniebeugen wären übrigens Schwierigkeitsgrad III). Der reale Schwierigkeitsgrad ist natürlich individuell verschieden. Ein Stufe II Workout kann somit für manch einen schwieriger als das eine oder andere Stufe III Workout sein, je nachdem, wo die eigenen Stärken/Schwächen liegen.

Wichtiger Hinweis: Wie im Artikel bereits ausführlicher erklärt wurde, sind Tabata-Workouts für Trainingseinsteiger ungeeignet und auch unnötig. Die Übungssequenzen mit niedrigerer Intensität sind deshalb nicht für Trainingseinsteiger, sondern für diejenigen, die zwar schon trainiert sind, aber bisher noch keinen Kontakt zum Intervalltraining allgemein oder zu Tabata-Workouts im Speziellen hatten. Darüber hinaus bieten sie die Möglichkeit, das entsprechend deiner tagesaktuellen körperlichen Verfassung optimale Workout auszuwählen. Man kann nicht jeden Tag 100% geben oder sogar über seine Grenzen hinausgehen. Ein guter Trainingsplan beinhaltet schwere, moderate und leichte Workouts – das gilt für Kraft- ebenso wie für Ausdauertraining. Wenn du also von vorangegangenen Workouts noch nicht vollständig erholt, aber dennoch wieder einsatzbereit bist, kannst du folglich einfach ein Tabata-Workout mit niedrigerer Intensität absolvieren. Man nennt diesen Prozess auch **Erschöpfungsmanagement** und er ist besonders beim Abnehmen, wenn stoffwechselintensives Fettabbau-Training auf ein leichtes Kaloriendefizit trifft, ungemein wichtig.

Die Übungssequenzen werden ganz einfach nur der Reihe nach ausgeführt. Jeder aufgelistete Stichpunkt entspricht einer Belastungsperiode – die entsprechende Übung wird also 20 Sekunden am Stück absolviert. Zwischen den einzelnen Übungen sind jeweils 10 Sekunden Pause – Tabata-Intervall eben. Die einzelnen Übungen findest du auf [simply-progress.de](#) unter dem Menü-Reiter „Übungen“. Diejenigen Übungen, die dort nicht aufgelistet und eher unbekannt sind, wurden in diesem PDF mit einem Link zu YouTube versehen.

Die vorgestellten Tabata-Workouts sind exemplarisch zu sehen. Du kannst grundsätzlich eigenständige Änderungen vornehmen oder auch selbst kreativ werden. Das Konzept ist vielseitig und individuell anpassbar. Wenn du also beim Ausführen einer Sequenz merkst, dass die eine oder andere Übung für dich nicht passt (bzw. in deinen Rahmenbedingungen nicht praktikabel ist, z.B. wegen fehlendem Equipment), kannst du sie natürlich ersetzen.

Schwierigkeitsgrad I

Die gesamte Routine wird mit dem Körpergewicht absolviert. Für das Körpergewichtsrudern benötigst du eine Stange, Turnringe oder einen stabilen Tisch, an dem du dich hochziehen kannst. Wenn diese Möglichkeit nicht zur Verfügung steht, kannst du ausnahmsweise auf die Notfallalternativ zurückgreifen.

- Kniebeugen
 - Liegestütze
 - Körpergewichtsrudern (Notfallalternative: Brücke)
 - Hampelmänner
 - Crunches
 - Kniebeugen
 - Burpees (3-Punkt, also ohne Liegestützbewegung)
 - [Mountain Climber](#)
-

Die gesamte Routine wird mit dem Körpergewicht absolviert.

- Ausfallschritte
 - Crunches
 - Ausfallschritte
 - Liegestütze
 - Ausfallschritte
 - Körpergewichtsrudern (Notfallalternative: Brücke)
 - Ausfallschritte
 - Planke
-

Die gesamte Routine wird mit dem Körpergewicht absolviert. Für die Boxen-Sprünge wird irgendeine halbwegs stabile Ablage benötigt. Zur Not tun es auch Bett oder Couch.

- Kniebeugen
 - Ausfallschritte
 - Beinheben
 - Liegestütze
 - Boxen-Sprünge
 - Krebsgang (vorwärts)
 - Hampelmänner
-

Schwierigkeitsgrad II

Die hier benutzten [Animal Movements](#) findest du im verlinkten Artikel.

- Entengang (duck walk)
- Schleichender Tiger (crouching tiger)
- Pferdegang (horse walk)
- Krebsgang (crab walk; vorwärts)
- Hasensprünge (monkey jumps)
- Affensprünge (monkey roll)
- Skorpion
- Krebsgang (rückwärts)

Nutze für jede Übung die gleiche Hantel. Wähle also ein entsprechend niedrigeres Gewicht. Aus dem Hang bedeutet, die Bewegung findet ausschließlich oberhalb der Knie statt (die Hantel wird in der Ausgangsposition etwa auf Kniehöhe gehalten).

- Kniebeugen
- Klassisches Drücken
- [Power Clean](#) aus dem Hang
- Frontkniebeugen
- Klassisches Drücken
- Power Clean aus dem Hang
- Überkopfkniebeugen
- Kniebeugen

-
- Frontkniebeugen
 - Kettlebell-Swings
 - Frontkniebeugen
 - Kettlebell-Swings
 - Überkopfkniebeugen
 - Kettlebell-Swings
 - Überkopfkniebeugen
 - Kettlebell-Swings

-
- Sprints
 - Liegestütze
 - Sprints
 - Liegestütze
 - Sprints
 - Liegestütze
 - Sprints
 - Liegestütze

- Kreuzheben
 - Liegestütze
 - Körpergewichtsrudern
 - Kreuzheben
 - Liegestütze
 - Körpergewichtsrudern
 - Kreuzheben
 - Ausfallschritte (Körpergewicht)
-

Für dieses Workout reicht *eine* Kettlebell. Beginne stets mit deinem schwächeren Arm (hier im Beispiel wäre das der linke Arm).

- [Goblet Squat](#)
 - Kettlebell-Swing (linker Arm)
 - Kettlebell-Swing (rechter Arm)
 - Schulterdrücken (linker Arm)
 - Schulterdrücken (rechter Arm)
 - Goblet-Squat
 - Kettlebell-Swing (linker Arm)
 - Kettlebell-Swing (rechter Arm)
-

Der Core-Killer.

- Überkopfkniebeugen
 - Rumänisches Kreuzheben
 - Planke
 - Überkopfkniebeugen
 - Rumänisches Kreuzheben
 - Planke
 - Überkopfkniebeugen
 - Beinheben
-

- Frontkniebeugen
 - Kettlebell-Swing
 - Klassisches Drücken
 - Kettlebell-Swing
 - Körpergewichtsrudern
 - Kettlebell-Swing
 - Kniebeugen (Körpergewicht)
 - Kettlebell-Swing
-

Schwierigkeitsgrad III

- [Clean & Jerk](#) (technisch leichte Alternative: [Muscle Snatch](#))
 - Burpees
 - Klimmzüge
 - Dips
 - Clean & Jerk
 - Burpees
 - Klimmzüge
 - Dips
-

- Kreuzheben
 - Liegestütze
 - Klimmzüge
 - Burpees
 - Kreuzheben
 - Liegestütze
 - Klimmzüge
 - Burpees
-

- [Thruster](#)
 - Klimmzüge
 - Thruster
 - Langhantel-Rudern
 - Thruster
 - Körpergewichtsrudern
 - Thruster
 - Power Clean aus dem Hang
-

- Sprints
 - Kniebeugen (Körpergewicht)
 - Sprints
 - Kniebeugen (Körpergewicht)
 - Sprints
 - Kniebeugen (Körpergewicht)
 - Sprints
 - Kniebeugen (Körpergewicht)
-

- Clean & Jerk
 - Power Clean
 - Power Clean aus dem Hang
 - Überkopfkniebeugen
 - Clean & Jerk
 - Power Clean
 - Power Clean aus dem Hang
 - Überkopfkniebeugen
-

- Frontkniebeugen
 - Kettlebell-Swings
 - Skorpion-Sprünge (scorpion jumps)
 - Frontkniebeugen
 - Kettlebell-Swings
 - Skorpion-Sprünge
 - Frontkniebeugen
 - Frontkniebeugen
-

Für die Boxen-Sprünge benötigst du eine Ablage, zum Beispiel eine Parkbank.

- Sprints
 - Boxen-Sprünge
 - Sprints
 - Boxen-Sprünge
 - Sprints
 - Boxen-Sprünge
 - Sprints
 - Boxen-Sprünge
-

- Kettlebell-Thruster (linker Arm)
- Klimmzüge
- Kettlebell-Thruster (rechter Arm)
- Dips
- Kettlebell-Thruster (linker Arm)
- Krebsgang (rückwärts)
- Kettlebell-Thruster (rechter Arm)
- Kniebeugen