

Tabata ist ein **hochintensives Intervall Training (HIIT)**. Dabei wechseln sich 20 Sekunden hohe Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten.

Es basiert auf einer Studie aus dem Jahr 1996 von Professor Izumi Tabata (田畑泉) mit olympischen Eisschnellläufern, die ihre Leistung durch Tabata enorm (+14 % maximale Sauerstoffaufnahme, +28 % anaerobe Leistungsfähigkeit) steigern konnten.



Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sie verbessern die Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport und entleeren die Kohlenhydratspeicher im Körper. Anfänger sollten langsam und in Begleitung in dieses Training einsteigen.

## ÜBUNGSPROGRAMM

Beispiele:

### VELOFAHREN TABATA

- 10 Minuten einfahren
- 8 Mal:
  - 20 Sekunden Maximale Geschwindigkeit
  - 10 Sekunden Pause
- 10 Minuten ausfahren

### SEILSPRINGEN TABATA

- 2 Minuten einspringen
- 8 Mal:
  - 20 Sekunden Maximale Geschwindigkeit
  - 10 Sekunden Pause
- 2 Minuten ausspringen

### HAMPELMANN TABATA

- 2 Minuten einspringen
- 8 Mal:
  - 20 Sekunden Maximale Geschwindigkeit
  - 10 Sekunden Pause
- 2 Minuten ausspringen



SCAN ME