

# Übungsprogramm Oberstufe

## Was ist Tabata?

„Tabata“ ist eine von Dr. Tabata im Jahr 1996 entwickelte Art von Intervalltraining. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das mit 8 Wiederholungen.

Dr. Tabata hat herausgefunden, dass Menschen, die seine Trainingsmethode an fünf Tagen pro Woche, über sechs Wochen hinweg, angewendet hatten, ihre Fitness im anaeroben Bereich um 28 % und im aeroben um 14 % steigern konnten. Diese Entdeckung war bahnbrechend, da sich von da an Tabata und andere HIIT-Workouts (HIIT steht für High Intensity Interval Training) auch einen Namen im Fitnesssport für alle, von Anfängern bis hin zu Profisportlern, gemacht haben.

Übungen	Anzahl der Wiederholungen bzw. Zeit
<b>Aufwärmen:</b> 2 Minuten Seilspringen (Variante ohne Seil: lockeres Hüpfen am Stand, Arme vorwärts/rückwärts kreisen lassen)	
<b>Tabata-Set 1</b> Übung 1: 4-Count-Burpees Übung 2: Side Lunge & Touch Down	<b>15-minütiges Ganzkörper-Tabata-Workout</b> So geht's: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen pro Tabata-Set = 2</li> <li>• Dauer jeder einzelnen Übung = 20 Sekunden</li> <li>• Pause (nach jeder Übung) = 10 Sekunden</li> <li>• Sets = 3</li> </ul> <i>Ein Beispiel für ein Tabata-Set:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Sekunden Übung 1</li> <li>• 10 Sekunden Pause</li> <li>• 20 Sekunden Übung 2</li> <li>• 10 Sekunden Pause</li> </ul> <i>Das ganze insgesamt viermal wiederholen, um ein Tabata-Workout abzuschließen. Ein Set dauert also 4 Minuten.</i>
<b>Tabata-Set 2</b> Übung 3: Pushup-to-Side Plank Übung 4: Jumping Jacks	
<b>Tabata-Set 3</b> Übung 5: Up-Downs Übung 6: Jump Squats	
<b>Video inklusive Übungsbeschreibung:</b> <a href="https://www.runtastic.com/blog/de/tabata-intervalltraining/">https://www.runtastic.com/blog/de/tabata-intervalltraining/</a> <b>Motivationsmusik</b> mit vorgegebenen Zeitintervallen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ieQLwxA2qGY">https://www.youtube.com/watch?v=ieQLwxA2qGY</a>	Dieses Workout besteht aus drei ganzen Tabata-Sets (von je vier Minuten). Um auf die 15 Minuten zu kommen, solltest du dich zwischen jedem Tabata-Set eine Minute ausruhen. Wenn du mehr Zeit benötigst, um dich zu erholen – nimm sie dir!
<b>Cool down!</b> 5 bekannte Dehnübungen aus deinem Sportunterricht jeweils 30 Sekunden halten (Vorsicht: nicht zu intensiv dehnen – ganz easy!)	