

Lutz Herdener

50

# Workouts

HIIT und Tabata

Die besten Übungsreihen für  
hochintensives Intervalltraining

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

# Inhalt

© des Titels »50 Workouts – HIIT und Tabata« (978-3-7423-1301-0)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

<b>4</b>	<b>Mehr Leistungsfähigkeit durch HIIT und Tabata</b>
6	Was ist HIIT?
6	Was ist Tabata?
7	Wie du die Workouts nutzen kannst
10	Wie du dein HIIT- und Tabata-Training optimieren kannst
13	Sechs Übungen für das Warm-up
16	Sechs Übungen für das Cool-down und zur Regeneration
<b>18</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>120</b>	<b>Die Übungen</b>
122	Übungen für Beine und Hüfte
127	Übungen für Arme und Schultern
131	Übungen für Bauch und Rumpf
138	Übungen für die allgemeine Ausdauer
144	Übungsregister