

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>

- 4 Mehr Leistungsfähigkeit durch HIIT und Tabata**
 - 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
- 18 Die Workouts**
- 120 Die Übungen**
 - 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