



Aufgabe 2.58:

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining mit folgenden Belastungsgefüge (siehe Tabelle 1):

Intensität	Sehr hoch bis maximal
Dauer	20 Sekunden pro Übung
Umfang	3-4 Serien zu 8 Übungen
Dichte	3-4 Serien zu 8 Übungen

Tab. 1: Belastungsgefüge Tabata

Die Übungen werde mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, z.B. Liegestütze oder Kniebeugen. **Benenne** die vorrangigen Trainingswirkungen dieses Trainings und **ordne** dem Programm eine Trainingsmethode **zu**.
