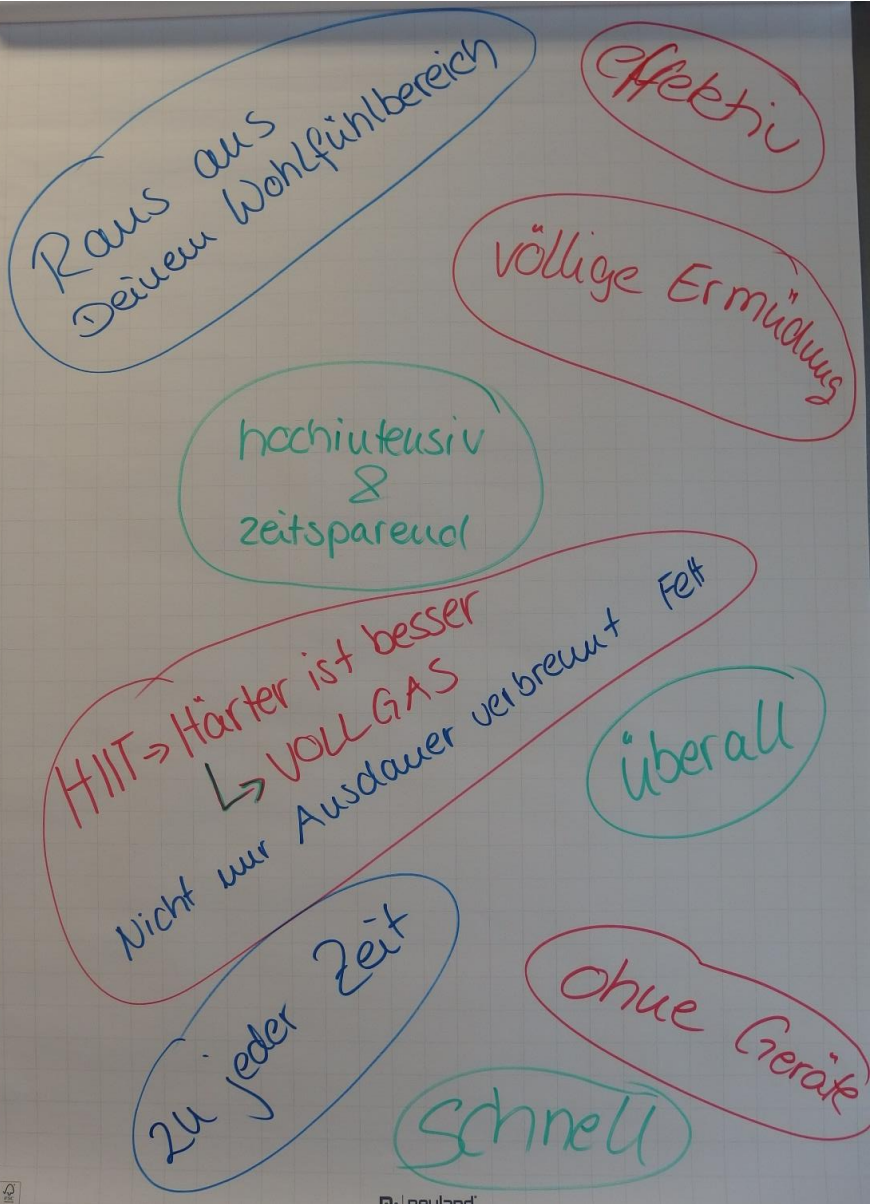


Willkommen

zu

Tabata -  
Workout



Japanischer Sportwissenschaftler

Dr. Izumi

# Tabata

- 20 sec Belastung
- 10 sec Erholung
- 8 Intervalle = 4 min
- ohne Geräte
- einfach zu integrieren
- 90% der max Hz
- hoher Stressfaktor für KÖRPER  
(1-2 x /Woche)

# HIT

- Krafttraining → Bodybuilding
- völlige Ermüdung
- maximaler Trainingsreiz
- ↓
- Muskelwachstum
- Hit Trainingsmethoden
  - ↳ Drop-Sätze / Reduktionssätze
  - ↳ max. Gewicht
  - ↳ wenige WDH

# HIIT

- Ausdauertraining
- minimaler Zeitaufwand / maximale Erfolge
- für Hobbysportler & Profis
- Ergänzungstraining
- steigert Leistung
- hohe Fettverbrennung
- Nachbrenneffekt
- 4 - 20 Min 30/30 45/60 60/60..
- Herz-/Kreislauf → Arzt