


















# TABATA CHALLENGE FÜR GÖTTINNEN

## 10 Tage – 4 Minuten Workout

4 Minuten	Cindy (Tag 1, Tag 4 und Tag 7)	Eva (Tag 2, Tag 5, und Tag 8)	Susi (Tag 3, Tag 6 und Tag 9)	Max Tag 10 – Spezial ohne Pause
20 sec.	Seilspringen (auch ohne Seil möglich)	Hampelmänner	Kniehelauf (mit Armbewegung) 	15 Hampelmänner + 10 Mountain Climbers (Liegestützposition und Knie anziehen)  + 10 Ausfallschritte pro Seite  + 20 x Beine abwechselnd in Rückenlage heben und senken +  Plank Wie lange schaffst Du es?
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Wandsitz	Kniebeugen 	Plank (Unterarmstütz) links 	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Sit-Ups 	Sit-ups rechts und links abwechselnd	Plank (Unterarmstütz) rechts	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Plank (Unterarmstütz) 	Trockenschwimmen 	Kniebeugen mit Sprung	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Seilspringen (auch ohne Seil möglich)	Hampelmänner	Kniehelauf (mit Armbewegung) 	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Wandsitz	Kniebeugen 	Plank (Unterarmstütz) links 	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Sit-Ups 	Sit-ups rechts und links abwechselnd	Plank (Unterarmstütz) rechts	
10 sec.	P A U S E			
20 sec.	Plank (Unterarmstütz) 	Trockenschwimmen 	Kniebeugen mit Sprung	