

Neues Video: So funktionieren Tabata Intervalle wirklich!

Wir hatten uns ja schon vor einiger Zeit einmal genauer mit den Tabata Intervallen beschäftigt und festgestellt, wofür diese nützlich sind, und wo sie weniger sinnvoll oder auch einfach nur Quatsch sind. **Der Artikel dazu.**

Jetzt gibt es das Ganze noch einmal in bewegten Bildern in der Sport-Attack Media Corner. Richtig trainieren- Trainingsziele erreichen!