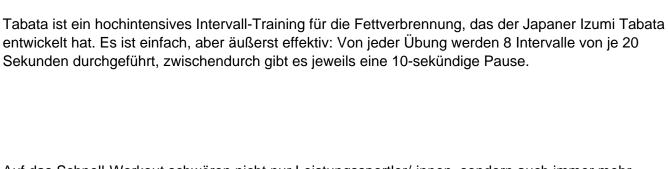


TABATA

Workout für Extreme



Auf das Schnell-Workout schwören nicht nur Leistungssportler/-innen, sondern auch immer mehr Hobbyathletinnen und -athleten. Der Grund: Diese 240 Sekunden verlangen zwar alles ab – sie sind aber auch extrem effektiv.

Übungsprogramm TABATA

