

The Ultimate List of Tabata Exercises

Created by: [Murshid Akram](#)

Check out [article](#) for more info

- [1. Jumping Jacks](#)
- [2. Mountain Climbers](#)
- [3. Squat Jump](#)
- [4. Push-Ups](#)
- [5. Burpees](#)
- [6. Crunches](#)
- [7. Jumping Split Squat](#)
- [8. Sit Outs](#)
- [9. High Knees](#)
- [10. Kneeling Jump](#)
- [11. Skater Jump](#)
- [12. Leg Lifts](#)
- [13. Shoulder Tap](#)
- [14. Turkish GetUp](#)
- [15. Ankle Hops](#)
- [16. Bear Crawl](#)
- [17. Dead Bug Crunches](#)
- [18. Plank Ankle Taps](#)
- [19. Curtsy Lunge](#)
- [20. Inchworm](#)

- [21. Lunge Front Kick](#)
- [22. Russian Twist](#)
- [23. Crossbody Mountain Climber](#)
- [24. Squat](#)
- [25. Forearm to High Plank](#)
- [26. Diver Pushup](#)
- [27. Squat Pulses to Jump](#)
- [28. Glute Bridge](#)
- [29. Plank Jacks](#)
- [30. In and Out Squat Jump](#)
- [31. Alternate Heel Taps](#)
- [32. Reverse Crunches](#)
- [33. Front Plank](#)
- [34. Tabletop Crunches](#)
- [35. Grappler pushup](#)
- [36. Pushup Jack](#)
- [37. Pike Jump](#)
- [38. Tuck Jump](#)
- [39. Power Maker](#)
- [40. Knee Tap Push-Up](#)
- [41. Clap Pushups](#)
- [42. Plyo Lunge](#)
- [43. Box Jump](#)
- [44. Frog Squat Jump](#)
- [45. Side Plank Rotation](#)
- [46. Alternating Push Offs](#)
- [47. Reverse Lunges](#)

[48. Press Jack](#)

[49. Bicycle Crunch](#)

[50. Squat Jack](#)

[51. Side Plank Hip Dip](#)

[52. Plyo Jacks](#)

[53. Jack Knife Sit Ups](#)

[54. Squat Heel Tap](#)

Related:

[**Free 30 Day Tabata Challenge with PDF**](#)

[**The 5 Best Tabata Workout Plan with PDF \(Newbie to Pro\)**](#)

Help us grow online: [Reddit](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#) | [Pinterest](#)
[Free Programs](#) | [Paid Programs](#) | [Products](#)