

TABATA



¿Qué es?

- Es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad.
- Consiste en hacer 8 rondas de 20 segundos de trabajo y 10 de descanso.
- Tiene una duración total de 4 minutos.

Beneficios para nuestra salud:

- Mejora las capacidades físicas, como la fuerza o la resistencia.
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades.
- Disminuye el riesgo de padecer estrés o ansiedad.
- Aporta satisfacción personal después de realizarla.
- Puedes hacerlo en cualquier lugar y en muy poco tiempo



Ahora vamos a construir nuestra TABATA:

- Piensa 8 ejercicios.
- Recuerda que quizás no todos/as podemos realizar ese ejercicios, así que debes pensar una alternativa más fácil a cada ejercicio.
- Le damos música y a ensayar.

En cuanto a los ejercicios de alta intensidad que puede incluir este entrenamiento: sentadillas, flexión de pecho, escalador, burpees, abdominales, flexiones de triceps o sentadillas con salto.

EJERCICIO	DIBUJO/GRÁFICO	EJERCICIO ADAPTADO	DIBUJO/GRÁFICO

¡Música maestro!

