

## **Temat: TABATA – interwałowy trening metaboliczny.**

Dziewczęta, na lekcjach wychowania fizycznego ćwiczyłyśmy tabatę.

**Trening Tabata** jest przeznaczony dla każdego, kto chce poprawić ogólną wydolność organizmu i spalić zbędną tkankę tłuszczową.

Tabata opiera się na 4 podstawowych zasadach:

- trening trwa 4 minuty,
- przez 20 sekund wykonujemy jak najwięcej powtórzeń danego ćwiczenia (np. pompek),
- 10 sekund odpoczynku po każdym 20 sekundach treningu,
- sesje ćwiczeń powtarzamy 8 razy.

Zapraszam do ćwiczeń:

[https://www.youtube.com/watch?v=E8ed\\_mx4yV4](https://www.youtube.com/watch?v=E8ed_mx4yV4)

**Powodzenia!**

*Nauczyciel wychowania fizycznego*