Testnevelés

A Tabata-köredzés egy magas intenzitású, kondicionális képességeket-fejlesztő gyakorlatok keveréke, melyet könnyű követni és kiváló edzettséget nyújt. Egy „kör”, az egyes feladatkártyákon szereplő összes gyakorlat elvégzését jelenti.
A lényege az, hogy amint végeztünk egy körrel, újra elkezdjük az elejétől ugyanazokat a gyakorlatokat, és elvégzünk még egy kört.
Egy feladatkártyán 6 gyakorlat van.

A kártyán lévő gyakorlatokat Tabata módszerrel végezzük. Azaz kétféle rész váltja egymást:

· egy 20 másodpercig tartó intenzív mozgás
· és egy 10 másodperces pihenő.

Mire van szükségünk a Tabata-köredzés edzésnél?
Egy feladatkártyára és az aktivitásodra!
A gyakorlatokhoz nincs szükségünk sporteszközre vagy felszerelésre, csupán egy időmérőre.
Egy egyszerű stopper is megfelel az okostelefonodon.
Ezen kívül maximális erőfeszítésre és intenzitásra van szükséged, amíg a feladatot végzed.

Végezzétek el először a bemelegítést!

Tabata-köredzés: Bemelegítés
https://www.youtube.com/watch?v=VSonrsk-9xM

A bemelegítés után álljatok neki az első körnek, majd végezzétek el még egyszer a feladatsort!

https://www.youtube.com/watch?v=8ZRqwb3UPJs&list=PL_pjtNg2FxAqqFyhsDy9NjfufTUMckkhX&index=2

A videóban, és itt is láthatod, hogy milyen gyakorlatok várnak rád.

1.TABATA
1. JUMPING JACKS
10 mp pihenő
20 mp mozgás
2. „Fekvőtámasz"
10 mp pihenő
20 mp mozgás
3. Hasprés
10 mp pihenő
20 mp mozgás
4. Négyütemű fekvő
10 mp pihenő
20 mp mozgás
5. Térdlendítéssel futás
10 mp pihenő
20 mp mozgás
6. „Hegymászás"
10 mp pihenő
20 mp mozgás
MAGAS INTENZIÁSÚ INTERVALL EDZÉS

Jó mozgást!