

Dzisiaj chcemy Wam przybliżyć trening, który nosi nazwę TABATA. Czym jest TABATA możecie przeczytać tutaj: <https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/odchudzanie/10211728/tabata-co-to-jest-i-na-czym-polega.html>, myślę ,że będzie to dobry przerwany pomiędzy Waszymi lekcjami w domu, lub relaks po ich zakończeniu, a tu linki do przykładowych treningów:

<https://www.youtube.com/watch?v=BJdP8PnYYog>

<https://www.youtube.com/watch?v=3kXNo82TGYk&t=896s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGPqu9XbQ9g&t=1213s> , pamiętajcie, by przyswoić zasady, a dobór ćwiczeń zależy od Waszej wyobraźni! Ćwiczcie w wentylowanym pomieszczeniu. Jeśli macie możliwość nagrać filmiki ze swoimi propozycjami treningu w systemie TABATA, możecie przesyłać je na Messengera lub WhatsAppa (kl.4 do p. A.Gotdych, kl.5-8 do p. M.Kryczki).

Pozdrawiamy