

MÉTODO TABATA

ENTRENAMIENTO A INTERVALOS

Servicio de deportes. Ayuntamiento de
Santovenia de Pisuerga



¿QUÉ ES?

- Este tipo de entrenamiento interválico se trata de una sesión en la que se trabaja a máxima intensidad durante 20 segundos, seguidos de 10 segundos de pausa en una secuencia de 8 series..
-

BENEFICIOS

Este método se basa en la intensidad del trabajo durante un periodo de tiempo concreto y no en las repeticiones de un ejercicio. Como con muchas otras técnicas, puede que con el tabata no veas resultados inmediatos, pero sin duda alguna irás notando beneficios si lo incorporas en tu rutina de entrenamiento.

Los
entrenamientos
a intervalos no
requieren
ningún
material y que
apenas duran 4
minutos.

¡¡CUIDADO!!

- Entrenar a una intensidad muy alta hace que a menudo descuidemos la forma correcta en la que deberíamos realizar un ejercicio
 - ¡Recuerda que la forma en la que se hacen los ejercicios es siempre lo más importante!
-

Este es un entrenamiento que puedes hacer en solo 30 minutos:

Ejercicios TABATA= 6

Duración de cada ejercicio = 20 segundos

Pausa (después de cada ejercicio) = 10 segundos

Series = 8

Descanso entre TABATA: 60 segundos

COMO FUNCIONA LA RUTINA TABATA



**20 SEGUNDOS
INTENSOS**



**10 SEGUNDOS
DE DESCANSO**



8 REPETICIONES

TOTAL: 4 MINUTOS

RECUERDA

**TOALLA , AGUA
Y EMPEZAMOS**

6 EJERCICIOS SIN MATERIAL

RUTINA TABATA 6 EJERCICIOS SIN MATERIAL

20 SEC
Rodillas arriba
fuerte
10 SEC
Descanso



20 SEC
Salto Rana
10 SEC
Descanso



20 SEC
Patinador
10 SEC
Descanso



20 SEC
Plancha Alta:
Apertura piernas
10 SEC
Descanso



20 SEC
Sentadilla con Salto
10 SEC
Descanso



20 SEC
Escalador
10 SEC
Descanso



Y RECUERDA....

- Siguiendo las indicaciones de las autoridades competentes:

QUEDATE EN CASA.



SERVICIO DE DEPORTES
Ayuntamiento Santovenia de Pisuerga
