

# MÉTODO TABATA II

## ENTRENAMIENTO A INTERVALOS

Servicio de deportes.  
Ayuntamiento de Santovenia  
de Pisuerga



# ¿QUÉ ES?

- Este método se basa en un periodo de trabajo reducido pero muy intenso con lo que busca maximizar los resultados en relación el esfuerzo.
- Podríamos decir que esta metodología de entrenamiento no deja de ser un entrenamiento hiit (high intensity interval training).

# BENEFICIOS I

RAPIDO  
EFICIENTE  
VERSATIL  
INTENSO

## ES RÁPIDO

Se debe repetir estos periodos de trabajo+descanso completando 8 series en total. Si haces los cálculos sólo vas a emplear un total de 4 minutos pero no menosprecies este tipo de entrenamiento por lo que a simple vista te puedas creer.

## ES EFICIENTE

No se emplea mucho tiempo, por lo que se convierte en un método muy eficiente. A diferencia de otros tipos de entrenamiento, en muy poco tiempo puedes obtener grandes resultados porque se entrena en alta intensidad.

Mejora simultáneamente el sistema aeróbico así como el sistema anaeróbico. Es decir, no sólo ayudaremos a mejorar la resistencia cardiovascular sino también logramos una mejora en la resistencia muscular y capacidad anaeróbica. Entrenando a alta intensidad liberaremos más testosterona y hormonas de crecimiento que favorecen a que ganemos tono muscular que a su vez es positivo para el rendimiento deportivo.

# BENEFICIOS II

RAPIDO  
EFICIENTE  
VERSATIL  
INTENSO

## ES VERSÁTIL

Puesto que sólo determina la forma de trabajo pero no los ejercicios en cuestión, puede haber infinitas combinaciones de Tabata.

Tipo de ejercicios que se suelen hacer: sentadillas, flexiones de brazos, zancadas, dominadas, fondos de tríceps, abdominales... Puedes hacer Tabatas de cualquier ejercicio que se te pase por la cabeza.

## ES INTENSO

Un entrenamiento Tabata puede ser tan exigente como tu quieras. Si realmente te tomas en serio los 20 segundos de trabajo pensando que tendrás 10 segundos después de cada serie para recuperar, y te entregas al máximo, tendrás un buen entrenamiento.

Al entrenar a altas intensidades conseguimos un mayor gasto calórico, no sólo quemaremos muchas calorías mientras entrenamos, sino también a posteriori estando en reposo. Esto es así porque el cuerpo tarda un tiempo en recuperar el ritmo normal del metabolismo que durante el entrenamiento ha sido muy elevado.

# ¡¡APLICACIÓN MOVIL!!

- Descárgate gratis una aplicación de Tabata que te ayude a llevar la cuenta de tu entrenamiento.
- Hay muchas opciones gratuitas tanto para Android como para iPhone.

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

**Ejercicios TABATA= 6**

**Duración de cada ejercicio = 20 segundos**

**Pausa (después de ejercicio) = 10 segundos**

**Series = 8**

**Descanso entre TABATA: 60 segundos**

ATENCIÓN

HOY VAMOS CON UN  
TABATA CON  
TRABAJO DE CARDIO

TOALLA , AGUA  
Y EMPEZAMOS

# RUTINA TABATA II

## 8 EJERCICIOS SIN MATERIAL

**01 SENTADILLAS**



**02 FLEXIONES**



**03 ZANCADAS ALTERNAS**



**04 ESCALADOR**



**05 SENTADILLAS CON SALTO**



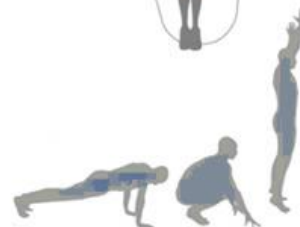
**06 FLEXIONES DE TRICEPS**



**07 SALTO DE COMBA**



**08 BURPEES**





# Y RECUERDA....

- ◉ Siguiendo las indicaciones de las autoridades competentes:

# QUEDATE EN CASA.



SERVICIO DE DEPORTES  
Ayuntamiento Santovenia de Pisuegra