

Pozdravljeni učenci in učenke.

TABATA je način intervalnega treninga, kjer sta vadbeni interval in interval premora skrbno določena in se ju moramo natančno držati. Običajno je določeno tudi število intervalov.

Kako trenirati?

30 sekund delamo visoko intenzivno vadbo, tej sledi 10 sekund premora. Če kdo ne more vaj izvajati v tem ritmu, naj si poveča pavzo na 15 sekund. Lahko tudi izpusti kakšno vajo, ki mu je pretežka oziroma je ni sposoben izvesti.

Kako si oblikujete trening?

Vaje, ki jih boste izvajali, izberete čisto po svojih željah. V trening lahko vključite sklece, počepe z dodatno težo ali brez, preskakovanje vrvi, poskoke,...

Čas je v tem primeru zelo pomemben dejavnik, kar pomeni, da se ga moramo držati do sekunde natančno.

Cilj vsake vaje je, da se naredi v tej časovni enoti čim več ponovitev, seveda pa je to, koliko, odvisno od posameznika in njegove telesne pripravljenosti.

Vadite vsaj 3x tedensko, še boljše pa vsak dan. Naredite si načrt vadbe glede na vaje v spodnjih linkih in ga poskušajte realizirati. Do konca naslednjega tedna nam pošljite kratko analizo vadbe. Kako vam je bilo všeč, ali je bila vadba preveč naporna, kakšne težave ste morebiti imeli in kako ste se počutili po takšni vadbi.

Primeri vadb: (CTRL KLIK- sledi povezava)

1. <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&fbclid=IwAR1xQEEdOYQZA4Ck4yi7GRdnZ9qUrYwmvOnAD656DDRzbzqzBBzwTclnpdus>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g&fbclid=IwAR2Ym8aCp8YanqY820ym1xeSs7mnlMYoSbzWxE25cwkGv6j2re3JwjEQakY>

3. https://www.youtube.com/watch?v=3aWeFsczEso&fbclid=IwAR1iFOIV6mi_RS8wxZkVXmFIS10qOqHrS57fyvPqNVzpVWMyxMF0hwLmDCY

4. <https://www.youtube.com/watch?v=Arr4DVIreRs&fbclid=IwAR2aQJAZArnFXFXyDjoPKWgW6uwMe6m1zjTpBFq6QHfadnpvRyvmwC7ILIE>