

SESIÓN 1 (DOS DÍAS DE LA SEMANA ALTERNOS.)

¿Qué es Tábata?

Tábata es un entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT). Con este tipo de entrenamiento en el que trabajaremos intervalos con cortos descansos entre sí y a una intensidad media-alta mejoraremos simultáneamente el sistema aeróbico como el anaeróbico.

¿Cómo se entrena Tábata?

- Hacer un **ejercicio durante 20 segundos** la mayor cantidad de repeticiones posibles. Es el periodo de trabajo en el que tienes que entrenar a tope, intentar hacer todo lo que puedas porque luego tienes un pequeño tiempo de recuperación.
- Es aquí donde recae el misterio del tabata y todos sus beneficios, en poder dar todo lo que puedas de ti, aunque sea por sólo 20 segundos.
- Hacer un **descanso de 10 segundos**.

DESARROLLO SESIÓN 1.

- **Calentamiento.** Movilidad articular.
- **Ejercicios.**

- 1) Jumping jacks.
- 2) Plank.
- 3) Basket step.
- 4) Squat

Realizaremos la mayor cantidad de repeticiones posibles del **ejercicio 1** durante 20 segundos y descansaremos 10 segundos, a continuación, haremos lo mismo con el **ejercicio 2**, y así sucesivamente, sumando un total de 4 minutos de entrenamiento. ¿Hemos acabado? NO, te lo pongo un poco más difícil, realiza esa serie de ejercicios dos veces más, sumando un total de 12 minutos. TOMATE UN DESCANSO ACTIVO (MÍNIMO 2 MINUTOS) ENTRE CADA SERIE DE 4 MINUTOS.

- **Estiramientos.** Realiza los diferentes estiramientos que ejecutas en tu actividad deportiva o en el colegio.

¿HAS TERMINADO? ¡GRAN TRABAJO! Envíame tus videos (**OPCIONAL**) entrenando en familia, tus impresiones tras el entrenamiento o dudas a:

Danielperezfcoll.org