

LUB BEZINKA

**predstavuje
novinku v skupinových lekciách**

TABATA

s

Gabrielom

TABATA je druh intervalového tréningu a nesie meno po japonskom vedcovi, ktorý našiel spoločnú cestu zvýšenia aeróbnej a anaeróbnej kondície v jednom tréningu. Tabata je veľmi jednoduchá a rýchla. Zahŕňa cvičenie „20 sekúnd intenzívneho zaťaženia (vlastnou váhou, s cvičebnými pomôckami) s maximálnym počtom opakovaní a 10 sekúnd odpočinku. Ak sa Tabata vykoná správne, nájdete dobrú cestu rozvoja sily vašich svalov v aeróbnom režime.

Tešíme sa na Vás

Každá sobota o 10:00 hodine v našom Fitclube Bezinka



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)