

Esempio di allenamento Tabata da fare a casa

Un **allenamento Tabata a casa** può essere realizzato sia **ripetendo più volte un solo esercizio** sia **alternando due o più esercizi fra loro**. È molto importante scegliere movimenti che possano essere eseguiti in modo rapido e senza difficoltà, al fine di non inficiare la riuscita dell'allenamento e di non farsi male.

Un **esempio di allenamento Tabata da fare a casa** per dimagrire potrebbe essere il seguente:

- riscaldamento: corsa sul posto
- 20" salto sul posto + 10" pausa
- 20" flessioni + 10" pausa
- 20" squat + 10" pausa
- 20" affondi a gambe alternate + 10" pausa
- 20" salto sul posto + 10" pausa
- 20" flessioni + 10" pausa
- 20" squat + 10" pausa
- 20" affondi a gambe alternate + 10" pausa

Un altro esempio, con un solo esercizio ripetuto:

- riscaldamento: corsa sul posto
- 20" burpee + 10" pausa, da ripetere 8 volte.

Ultimo esempio, per chi ha in casa una **cyclette**:

- riscaldamento: corsa sul posto
- 20" cyclette, pedalando alla massima velocità possibile + 10" riposo, da ripetere 8 volte.