

CIRCUITO TABATA

CIRCUITO TABATA



SEGUIR HASTA ACABAR EJERCICIOS

Circuito Tabata consiste en realizar 8 ejercicios de 20 segundos cada uno, con el mayor número de repeticiones en este tiempo, con 10 segundos de descanso entre ellos. Así, en sólo 4 minutos logramos un entrenamiento intenso, corto y que produce verdaderos resultados.

EJERCICIOS A REALIZAR



CIRCUITO TABATA: 8 EJERCICIOS DE 20" + 10" DE DESCANSO = 4 MINUTOS