



Tabata Workout

(Queres treinar em 10'? Este é o modelo certo para ti!)

Regras:

Esquece o número de repetições! Isso mesmo! Foca-te apenas nos segundos- no tempo efetivo de treino e neste caso serão **20s por exercício!**

Terás **20s** de esforço onde tentarás realizar o máximo número de repetições em cada movimento, sendo que a cada intervalo contarás com **10s** de recuperação

*só **10s de recuperação?**... Não queriam um treino rápido de 10'?!!!

Aquecimento (obrigatório!)

Prancha

2 séries 60s de prancha frontal + 30/30s de prancha lateral

Exercício 1: **20s** Agachamento

10s rest

Exercício 2: **20s** Agachamento com salto

10s rest

Exercício 3: **20s Push ups** (Precisas manter os joelhos no chão? Sem problema!)

10s rest

Exercício 4: **20s** Prancha dinâmica- com toque no ombro

10s rest

Exercício 5: **20s Burpees** (Cansado/a? Ok, não precisas executar a flexão de braço, basta desceres até à posição de prancha e subir imediatamente!)

10s rest

Exercício 6: **20s Agachamento isométrico** (Com apoio de parede ou sem apoio? Decide!)

REPEAT!

Consegues repetir a sequência dos exercícios **3x? 4x?**

Precisas aumentar o tempo de recuperação de **10 para 20s?**

Ok, adapta! BOM TREINO 😊