



TABATA TRAINER

GHIDUL ANTRENAMENTELOR



Descopera Cel Mai
Eficient Program De
Tonifiere Al Corpului

GHIDUL TABATA TRAINER

Ghidul TABATA TRAINER este conceput pentru a te ajuta sa implementezi programul TABATA TRAINER indiferent de nivelul tau de pregatire fizica sau de rezistenta la efort.

Autori:

Serban Blebea

Cristina Aliman

Toate drepturile rezervate
www.slabeotecuserban.ro

Acest material face parte din programul complet

TABATA TRAINER



Pentru a descarca programul complet Tabata Trainer, apasa pe butonul de mai jos.

DESCARCA PROGRAMUL COMPLET

Cum Functioneaza **TABATA TRAINER**?

Dar ce ai zice, daca ti-as arata cum ai putea sa obtii rezultate mai rapide, sa iti tonifici corpul si sa scapi de centimetri in plus, cu mai putin timp investit in antrenamente?

In plus, NU ai avea nevoie de abonament la sala sau aparate complicate de fitness.

Stiu ca ai foarte putin timp la dispozitie...

De aceea iti voi arata cum poti comprima un antrenament clasic de fitness in doar 20 de minute, iar in acelasi timp accelerand rezultatele pe care le vei obtine.

Se numeste **protocolul Tabata** si este unul dintre cele mai intense si eficiente, in acelasi timp, programe de antrenament.

Care Este Diferenta Dintre Un Antrenament Clasic Si Tabata Trainer?

Antrenamentul TABATA

- Dureaza doar 20 de minute
- Tonificaza toate grupele musculare
- Accelereaza metabolismul pana la 24 de ore dupa antrenament
- Consuma de 9 ori mai multe calorii
- Iti imbunatateste forta si rezistenta la efort

Antrenamentul clasic aerobic

- Dureaza intre 60 si 120 de minute
- Nu tonificaza musculatura
- Iti accelereaza metabolismul doar pe perioada antrenamentului
- Consuma o cantitate medie de calorii
- Imbunatateste doar capacitatea aerobica a organismului tau

Anatomia Unui Antrenament **TABATA**

- Un antrenament Tabata este compus din **4 exercitii** alese cu grija care iti lucreaza fiecare grupa principala de muschi
- Fiecare exercitiu cuprinde 8 serii a cate **20 de secunde** fiecare
- Intre cele 8 serii exista o pauza de doar 10 secunde
- Intre cele 4 exercitii poti lua o pauza de maxim 60 de secunde



Apasa pentru a vedea
interviul pentru
Observatorul Antena 1

Programul Tabata Trainer este impartit in 2 module...

- Primul modul se numeste TABATA START, dureaza 3 saptamani si este conceput sa iti creasca rezistenta la efort si sa te pregateasca pentru cel de-al doilea modul.
- In Tabata START, vei efectua 5 antrenamente scurte de doar 20 de minute, pe saptamana.
- Le poti grupa dupa cum doresti tu, important fiind sa executi toate cele 5 antrenamente cel putin o data pe saptamana.
- Fiecare antrenament cuprinde exercitii diferite care lucreaza o anumita componenta a corpului tau.

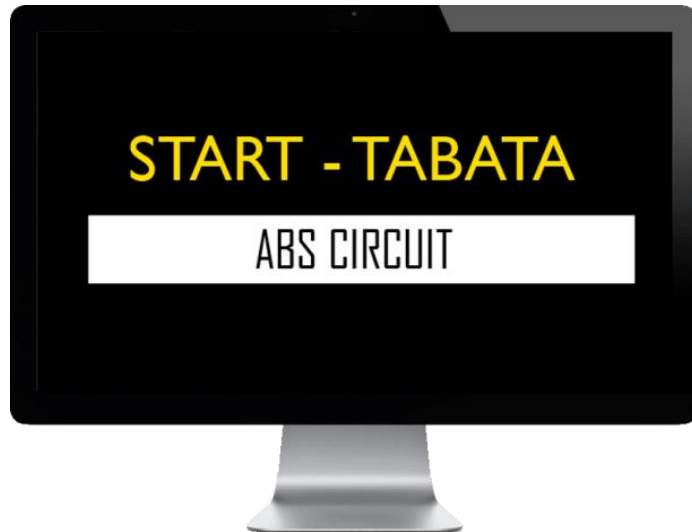


Al doilea modul se numeste **TABATA XTREM**

- A doua etapa a programului Tabata Trainer dureaza 3 saptamani si are ca scop tonifierea musculaturii si inlaturarea centimetrilor in plus prin antrenamente intense de 20 de minute prin protocolul TABATA
- In aceasta etapa vei executa 5 antrenamente pe saptamana, in prima saptamana, 6 antrenamente in a doua saptamana, iar in ultima saptamana a programului vom incerca sa executam cate un antrenament in fiecare zi.



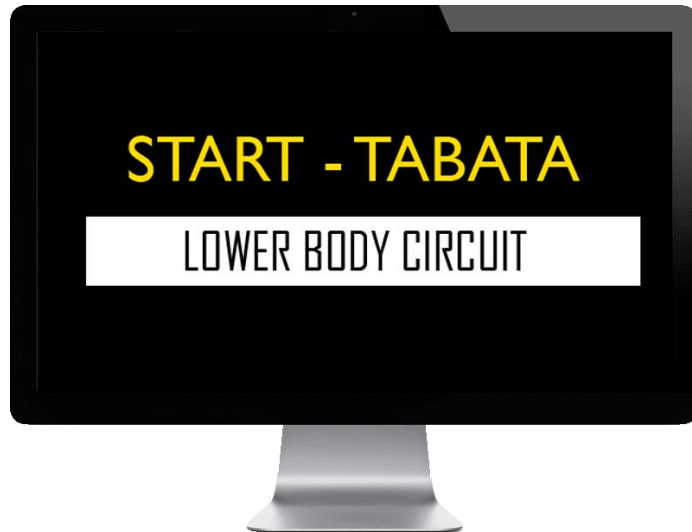
TABATA – ABS CIRCUIT



- Exercitii: Scandura, Crunch-uri, Super-man, Mountai Climber
- Dificultate medie spre scazut

- Acest antrenament are rolul de a tonifia zona abdominala si cea lombara
- Intareste muschii care sustin coloana si imbunatateste postura
- In acelasi timp mentine pulsul ridicat si te ajuta sa arzi mai multe calorii

TABATA – LOWER BODY CIRCUIT



- Exercitii: Genuflexiuni rezistentă, Bridges, Fandari în spate, Fandari laterale
- Dificultate medie

- Acest antrenament lucrează intensiv zona inferioară a corpului
- Îți tonifică musculatura coapselor, a posteriorului și a bicepsului femural
- În același timp, pulsul tău rămâne ridicat pe tot parcursul celor 20 de minute de antrenament

TABATA – CARDIO



- Exercitii: Sprinturi, Jumping Jacks, Mountai Climber, Skate
- Dificultate medie

- O combinatie excelenta intre cele mai eficiente exercitii de cardio
- Acest antrenament are rolul de a-ti ridica pulsul la cote maxime, imbunatateste rezistenta la efort si iti accelereaza metabolismul prin efectul AFTER BURN

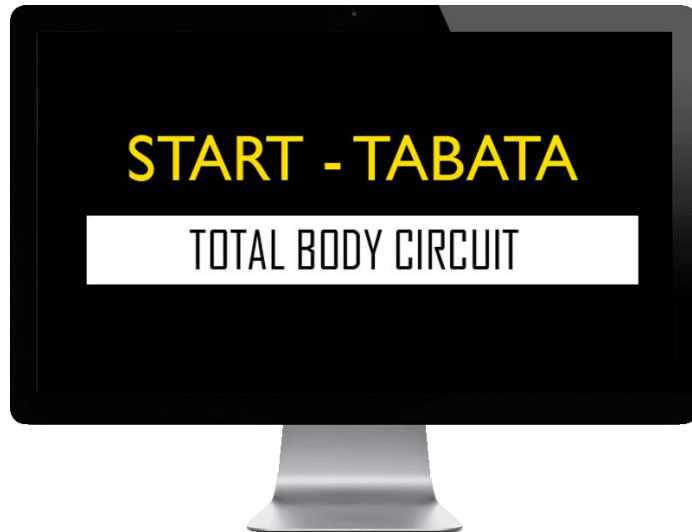
TABATA – SPEED 1.0



- Exercitii: Sprinturi, Genuflexiuni, Coborare pe brate, Fandari in spate
- Dificultate medie

- Acest antrenament iti intareste musculatura mediana si pe cea a coapselor, iar in acelasi timp iti creste viteza de reactie
- Te vei misca mai rapid, vei obosi mai greu si vei incepe sa iti controlezi mai eficient respiratia in timpul antrenamentelor

TABATA – TOTAL BODY CIRCUIT



- Exercitii: Genuflexiuni, Mountain Climber, Flotari, Fandari cu ridicari de brate
- Dificultate mare

- Total Body Circuit este cel mai intens antrenament din Tabata START. Are rolul de a intari toate grupele musculare cu precadere coapsele, pieptul, bratele si abdomenul
- Incearca sa executi acest antrenament inainte de ziua de pauza pentru a-ti permite sa te recuperezi

Vrei sa iti tonifiezi corpul cu **doar 20 de minute** de antrenament pe zi, chiar la tine acasa?



Pentru a descarca programul complet Tabata Trainer, apasa pe butonul de mai jos.

DESCARCA PROGRAMUL COMPLET

TABATA XTREM – UPPER BODY STRENGTH



- Exercitii: Flotari, Burpees, Flotari pentru brate, Bricege
- Dificultate mare

- Nu incerca acest antrenament pana nu ai facut cel putin o saptamana din programul TABATA START.
- UPPER BODY STRENGHT are rolul de a intari partea superioara a corpului: bratele, pieptul, spate si umerii. In plus, burpees te va ajuta sa iti ridici pulsul si sa consumi mult mai multe calorii

TABATA XTREM – SPEED 2.0



- Exercitii: Burpees, Sprint, Shadow Box, Skate
- Dificultate medie spre ridicata

- Daca ai trecut cu succes peste prima etapa a antrenamentului SPEED 1.0, atunci cu siguranta iti va fi usor si la versiunea 2.0 ...
- Acest antrenament va duce conceptul de intensiv la un cu totul alt nivel. Dar in acelasi timp este unul dintre cele mai eficiente antrenamente.

TABATA XTREM – LOWER BODY TRAINING



- Exercitii: Fandari, Genuflexiuni Pliometrice, Fandari Laterale, Mountain Climber
- Dificultate ridicata

- Singurul scop al acestui antrenament este sa iti intareasca partea inferioara a corpului.
- Daca la finalul antrenamentului simti cum picioarele parca se topesc si devine dificil sa urci si 2 trepte, atunci stii ca a fost un antrenament eficient.

TABATA XTREM – FAT TORCH SYSTEM



- Exerciții: Fandari în spate, Burpees, Fandari cu ridicări de brațe, Push Press
- Dificultate foarte ridicată

- Nu este nimic rău dacă nu poți termina acest antrenament din prima încercare. Este una dintre acele provocări care te va pune serios la încercare.
- Spre deosebire de restul antrenamentelor, al căror rol era acela de a tonifica musculatura, FAT TORCH SYSTEM are ca obiectiv accelerarea metabolismului și înălțarea centimetrelor în plus

TABATA XTREM – CORE CARDIO



- Exerciții: Bricege, Burpees, Mountain Climber, Scandura
- Dificultate ridicată

- Spre deosebire de TABATA START, de data aceasta am combinat antrenamentul pentru abdomen și zona mediană cu cel pentru cardio
- Rezultatul? Un super antrenament cardio care întărește abdomenul în același timp și te lasă de multe ori fără suflu la cea de-a 8-a serie. Dar în același timp, unul dintre cele mai eficiente antrenamente

Stiu Ca Poti Face Asta. Sunt Doar 20 De Minute.

- Daca te concentrezi de la minutul 1 pana la minutul 20, atunci nu vei obtine doar un simplu antrenament, ci o formula COMPLETA pentru a pierde centimetri in plus si a obtine un corp tonifiat si atragator, fara infometare si fara diete spartane.
- Dar nu oricine poate obtine rezultate senzationale in 6 saptamani doar dorindu-si asta. Trebuie sa faci primul pas, sa te ridici de pe scaun, sa-ti iei un angajament fata de tine si sa duci procesul la bun sfarsit. Da, vei transpira, vei simti muschii incordati si vei avea chiar si febra musculara - dar iti GARANTEZ ca merita. Peste 6 saptamani vei fi surprinsa de schimbarile pe care ai reusit sa le faci cu ajutorul TABATA TRAINER.

Esti pregatita pentru o transformare completa in
urmatoarele 6 saptamani?



Descarca acum programul complet Tabata Trainer, apasa pe butonul de
mai jos.

DESCARCA PROGRAMUL COMPLET