

Učitelj: Bojan Pohar

Datum: 20. do 24. 12. **Razred:** **Predmet:** šport **Št. ure:**

Naslov ure: TABATA

Kriteriji znanja/uspešnosti:

Uspešen bom, ko bom:

- Opravi vse vaje na posnetku

Tabata

je visoko intenzivni intervalni trening.

Z njim razvijamo moč, vzdržljivost, aerobno in anaerobno kapaciteto.

Vadba traja 4 minute in 20 sekund, med vajami je 10 sekund odmora.

Navodila za delo:

1. Vajo izvajajte 20 sekund
2. Počivajte 10 sekund
3. Ponovite 8 x

Pripravi si podlogo (brisačo, ležalko za na plažo,...). Oglej si [posnetek](#) in opravi vaje...Upoštevaj časovne omejitve, pripravi si kozarec vode, za požirke.