

RUTINA DE EJERCICIO TABATA

4 EJERCICIOS A REPETIR

1 Sentadillas

2 Flexiones

3 Zancadas

4 Abdomen

5 Sentadillas

6 Flexiones

7 Zancadas

8 Abdomen

Tabata es un tipo de entrenamiento a intervalos de alta intensidad que nos permite hacer un trabajo efectivo en pocos minutos.

Hacemos un ejercicio durante 20 seg, descansamos 10 seg, hacemos el siguiente ejercicio durante 20 seg, descansamos 10 seg y así hasta completar los 8

**20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR LOS 4 MIN
PUEDE HACER TANTAS TABATAS COMO QUIERAS**

