

(6) TABATA:

o

• **TABATA 8 x (20"/10) + 60"**

- o Formato de entrenamiento HIIT (High Intensity Interval Training)
- o Consiste en realizar 8 rondas de un determinado ejercicio. Cada ronda se compone por 20 segundos de trabajo y 10 de descanso
- o Una vez realizada las 8 rondas de un ejercicio, se descansan 60 segundos antes de comenzar con otro ejercicio.