



Tabata fai da te

Ciao ragazzi!

Vi spero bene ☺...eccoci ad un altro appuntamento con l'allenamento tabata, che abbiamo introdotto la settimana scorsa. Questa volta, oltre a restare in forma, alleneremo la nostra capacità di concentrazione e memorizzazione!

Equipaggiamento

- Tenuta sportiva
- Computer/Ipad
- Connessione internet
- Stanza spaziosa (puoi svolgere l'allenamento anche in giardino)

Spiegazione

In questo documento troverai diversi esercizi per "costruire" il tuo allenamento tabata! Gli esercizi sono divisi in categorie, a seconda dei gruppi muscolari da allenare. Più avanti troverai una tabella vuota in cui potrai inserire gli esercizi che hai scelto (l'ideale sarebbe tra gli 8-10). L'allenamento prevede una parte attiva (20 o 30 secondi) e una parte di recupero, in cui ti puoi riposare (10 o 15 secondi). Da ultimo, verso la fine di questa scheda troverai dei link tra cui scegliere la musica per questo tipo di allenamento.

Esercizi

Qui sotto troverai diversi spunti per il tuo allenamento tabata personalizzato! Importante:

- + cerca di scegliere esercizi da tutte le categorie, in modo che il tuo allenamento sia il più completo possibile
- + fai un buon riscaldamento
- + non esagerare: non superare i 10 esercizi. La sequenza può essere ripetuta 1-2 volte al giorno, l'importante è non esagerare. Ascolta il tuo corpo: se sei stanco fermati e riposa; se hai ancora tanta energia, sfogati e continua!

Muscolatura addominale/dorsale

- plank con tocco delle spalle: <https://darebee.com/exercises/shoulder-taps.html>
- plank superman: <https://darebee.com/exercises/plank-arm-raises.html>
- plank topo volante: <https://darebee.com/exercises/plank-leg-raises.html>
- plank scalatore di montagne: <https://darebee.com/exercises/climbers-exercise.html>



fai attenzione a non lasciar cadere il bacino inarcando la schiena ("schiena a banana", vedi immagine)



Muscolatura delle gambe

- squat: <https://darebee.com/exercises/squats-exercise.html>
- mini saltelli "tacca alluci": <https://darebee.com/exercises/toe-tap-hops.html>
- squat-ginocchiata: <https://darebee.com/exercises/squat-step-ups.html>
- pallina rimbalzante: <https://darebee.com/exercises/bounces-exercise.html>
- saltelli tocca tallone:
https://www.youtube.com/watch?v=4XcGTvcSRxY&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HSSp7zZ&index=1
- camminata del combattente:
https://www.youtube.com/watch?v=wqfRvXc7BHY&list=PLQSMS0J6JbrKdSOSbyJXaQ_zN_HSSp7zZ&index=2

Tutto il corpo

- mezzo jacks: <https://darebee.com/exercises/half-jacks.html>
- jumping jacks: <https://darebee.com/exercises/jumping-jacks.html>
- passo jacks: <https://darebee.com/exercises/step-jacks.html>
- marcia jacks: <https://darebee.com/exercises/march-jacks.html>
- taglia jacks: <https://darebee.com/exercises/split-jacks.html>

Come costruire il tuo allenamento

- ❖ scegli quanti e quali esercizi vuoi fare; copia i vari link nella tabella*
- ❖ come detto, fai in modo che questi esercizi siano di tutte e tre le categorie (muscolatura addominale/dorsale, muscolatura delle gambe, tutto il corpo)
- ❖ prima di cominciare, prova a guardare i video-tutorial dei vari esercizi proposti e ad eseguirli singolarmente, cercando di copiare la corretta esecuzione dei movimenti
- ❖ scegli che tipo di tabata svolgere, se 20:10 (20" di esercizio e 10" di pausa) oppure 30:15 (30" di esercizio e 15" di pausa).

**Come si copia un link*

1. Individua il link che desideri copiare. ...
2. Clicca il link in oggetto con il tasto destro del mouse. ...
3. Scegli l'opzione "Copia collegamento". ...
4. Posiziona il cursore del mouse nel punto in cui vuoi incollare il link copiato. ...
5. Incolla il link.

Se non è chiaro...chiedi aiuto ai tuoi genitori o ai tuoi fratelli maggiori 😊

Crea il tuo allenamento - tabata 20:10 = 20" di esercizio e 10" di pausa

Nr.	Nome dell'esercizio	Intervallo di inizio
1	Esercizio (copia il link a fianco):	0:00
	Pausa 10 secondi	
2	Esercizio:	0:30
	Pausa 10 secondi	
3	Esercizio:	1:00
	Pausa 10 secondi	
4	Esercizio:	1:30
	Pausa 10 secondi	
5	Esercizio:	2:00
	Pausa 10 secondi	
6	Esercizio:	2:30
	Pausa 10 secondi	
7	Esercizio:	3:00
	Pausa 10 secondi	
8	Esercizio:	3:30
	Pausa 10 secondi	
9	Esercizio:	4:00
	Pausa 10 secondi	
10	Esercizio:	4:30
	Stop	4:50

Opzione 2 - tabata 30:15 = 30" di esercizio e 15" di pausa

Nr.	Nome dell'esercizio	Intervallo di inizio
1	Esercizio (copia il link):	0:00
	Pausa 15 secondi	
2	Esercizio:	0:45
	Pausa 15 secondi	
3	Esercizio:	1:30
	Pausa 15 secondi	
4	Esercizio:	2:15
	Pausa 15 secondi	
5	Esercizio:	3:00
	Pausa 15 secondi	
6	Esercizio:	3:45
	Pausa 15 secondi	
7	Esercizio:	4:30
	Pausa 15 secondi	
8	Esercizio:	5:15
	Pausa 15 secondi	
9	Esercizio:	6:00
	Pausa 15 secondi	
10	Esercizio:	6:45
	Stop	7:15

Una volta che hai scelto i vari esercizi inserendoli nella tabella, è il momento di scegliere la musica (vede prossimo punto). Prima di cominciare, impara la sequenza degli esercizi! Quando ti senti pronto, fai partire la musica tenendo la tabella aperta sul computer in modo da poterti aiutare nel caso non ricordassi un esercizio o quando questo deve essere svolto. Se l'allenamento è troppo impegnativo, non sforzarti ad andare avanti e riposati!

Esempi di musiche per tabata (link per video)

Da sapere:

- prima e alla fine di ogni esercizio c'è un conto alla rovescia "three, two, one, go!" oppure "three, two, one, break! Queste due espressioni significano rispettivamente: "3, 2, 1, via!" e "3, 2, 1, stop!"

Tabata 20:10

- "Dance monkey" <https://www.youtube.com/watch?v=wkLlyeld0M8>

- "Shape of you" <https://www.youtube.com/watch?v=wkLlyeld0M8>

Tabata 30:15

- <https://www.youtube.com/watch?v=mL40wGiWbCo> (attenzione: il conteggio della musica parte dal 15° secondo)

Cercane di nuove su youtube!

Divertiti con l'allenamento tabata personalizzato! Modificalo a piacimento come e quante volte vuoi! Se ti va, svolgi il tuo allenamento con i tuoi famigliari