
Tabata post...scorpacciata!



Cari allievi come state?

Dopo le vacanze pasquali, dove sicuramente ci siamo rimpinzati ben bene, vi propongo un allenamento per lasciarci alle spalle senza rimorsi le scorpacciate della scorsa settimana!

+ Cos'è il tabata?

Il Tabata (che prende il nome dal suo ideatore, il giapponese Izumi Tabata) si può definire come un allenamento molto intenso che si svolge principalmente a corpo libero (= utilizzando solo il proprio corpo) e ha lo scopo di rafforzare tutti i nostri muscoli. Questo allenamento prevede un'alternanza tra fasi di lavoro e di riposo. Rende al meglio se svolto con una certa regolarità: **3 volte alla settimana per ca. 15 minuti.**

+ Riscaldamento – comincia a scaldarti come un

supereroe con la messa in moto pre-tabata degli Avengers! Guarda il video che trovi al seguente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyWYBern6q4>

(non preoccuparti delle scritte in inglese...osserva e cerca di ripetere i movimenti 😊)



+ Tabata 1: l'allenamento ideale per i bambini di 1° e 2° elementare

Materiale:

- tenuta sportiva (maglietta e pantaloncini)
- palline soft
- un cestino vuoto

Esecuzione:

Puoi svolgere gli esercizi con i tuoi fratelli, i tuoi genitori...o tutta la famiglia. Cerca di rispettare le consegne del video.



Video: https://www.youtube.com/watch?v=goHVT-7c_ZI

+ Tabata 2: adeguato ad allievi del 2° ciclo (dalla terza alla quinta elementare) ma anche gli allievi di prima e seconda possono provarlo 😊

Materiale:

- tenuta sportiva (maglietta e pantaloncini)
- bicchieri di plastica

Esecuzione:

- rispetta le consegne del video e cerca di eseguire gli esercizi con la maggiore precisione possibile. Puoi svolgere gli esercizi con i tuoi fratelli, con i tuoi genitori...o tutta la famiglia

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wNigUNcSeMg>



Per la sicurezza:

- fare gli esercizi lontano da oggetti pericolosi o fragili
- non dare fastidio agli altri membri della famiglia se non vogliono/possono partecipare
- inizia con il riscaldamento degli Avengers



... Pasqua vuol dire “passaggio” in lingua ebraica? Dopo le vacanze, passa da “in forma...a super in forma” con l'allenamento Tabata!

Buon divertimento!!!