

## Tabata Workout

Lektor: Eva Šťastná



Lekce Tabata Workout je rozdělena na tři části:

1. Tabata (intervalový trénink)
2. Fitness Workout (trénink s pomůckami - činky, tyče, bosu, stepy, fitball, gumičky)
3. Posilování (břišní a hýžd'ové svaly, formování problémových partií)

Důležitou součástí je vždy krátká rozcvička a závěrečný strečink.

Cvičení je vhodné pro všechny, kteří chtějí zpevnit své tělo, spálit nějaké ty kalorie a především se odreagovat. Kurz je určený pro začátečníky i pokročilé.