

Tabata | příklad lekce 20–10

Interval cvičení:	20 s
Interval odpočinku:	10 s
Počet kol (sérií):	8
Délka lekce:	1 hodina
Pomůcky:	cvičební podložka, malá činka (naplněný igelitový pytlík), malé činky (malé naplněné pet láhve), pilates kruh (overball, míč nebo polštář) notebook (mobil) pro přehrání hudby, tabata karty, hrací kostky

Časový rozpis:

- 1 série: 20 s–10 s × 8 opakování cviků = 230 s = 4 minuty
- 8 kol: 4 minuty intervalové cvičení – 1 minuta pauza (nachystání dalšího intervalu) = 39 minut

rozpis hodiny		minut
nachystání	prostor, pomůcky, karty, hudba	4
rozcvička	rozehřátí	4
	úvodní protažení	4
tabata	8 kol v intervalu 20–10	39
protažení	závěrečné protažení	6
úklid	pomůcky, místnost	3
<i>celkem minut</i>		60

Rozcvička – rozehřátí

- zvolit si oblíbenou a zejména rychlou skladbu v délce cca 3:50
- střídat libovolně cviky z karty R1 tak, aby byl dostatečně aktivován kardiovaskulární systém (řídí se dle dechu „abys udýchal“)
- cvik R1 dvě varianty: málo náročná – běh na místě bez zvedání kolen (bez)
náročná – běh na místě se zvedáním kolen (kolena)
- cvik R2 dvě varianty: málo náročná – poskoky, ruce v bok
náročnější – poskoky, paže lehce pokrčeny pouze do upažení
náročná – poskoky, paže propnuty do vzpažení
- příklad:

R1 bez – R4 – R5 – R1 kolena –

R3 – R1 bez – R2 – R1 bez –

R6 – R2 – R4 – R1 kolena –

R6 – R1 bez – R7 – R3 –

R2 – R5 – R1 kolena – R3 – R1 bez

Rozcvička – úvodní protažení

- zvolit si oblíbenou pomalou skladbu v délce cca 3:20
- protáhnout svalové skupiny a připravit je na další zátěž
- výběr cviků libovolný

Tabata 8 kol (sérií)

série	číslo cviku – počet opakování			
1	DK1 – 2×	DK3 – 4×	K8 – 2×	
2	DK8 – 4×	K7 – 2×	DK5 – 2×	
3	S1 – 2×	S5 – 2×	S2 – 2×	S7 – 2×
4	K3 – 2×	HK7 – 2×	HK3 – 2×	K1 – 2×
5	B1 – 2×	B4 – 2×	B3 – 2×	B2 – 2×
6	K4 – 2×	HK8 – 2×	HK1 – 3×	K5 – 1×
7	HK6 – 2×	K2 – 2×	B5 – 4×	
8	S4 – 2×	S8 – 2×	S4 – 2×	S8 – 2×

Závěrečné protažení

- zvolit si oblíbenou pomalou skladbu v délce cca 5:40
- protáhnout svalové skupiny a zklidnit organismus
- výběr cviků libovolný