20 MIN FULL BODY TABATA PRE ZAČIATOČNÍKOV BEZ SKÁKANIA | Cviky pre začiatočníkov

V tréningu využívam miniband s väčším odporom. Tréning sa dá odcvičiť aj bez minibandu. Tréning je bez skákania a je vhodný pre začiatočníkov. Cviky na celé telo. Za tréning som spálila 146 kcal. A ty? Pochváľ sa v komentári.🤩 JEDNA TABATA = 4 min - intervaly 20 sec. ON a 10 sec OFF - ZOPAKUJEME 8x Dohromady máme v tréningu 4 Tabaty. Medzi jednotlivými tabatami je 1 min pauza. Pauzičky vyplňujem aktívne, môžeš si však oddýchnuť, vydýchať sa a napiť sa.

<https://www.youtube.com/watch?v=68cxVosCKcI&ab_channel=ZuzanaVatahova>

# SIMA Spaľuj tancom | Cvičenie na doma | Dance workout

Pretancuj sa kardiom zábavnou formou so mnou s úsmevom na tvári na skvelé slovenské pesničky od speváčky SIMA! Ani nebudeš vedieť a budeš mať odcvičené!

<https://www.youtube.com/watch?v=dassOxA49Ic&ab_channel=ZuzanaVatahova>