Лабораторна робота 11

Табата-тренування та його ефективність

<u>Мета роботи:</u>

Освоїти методику високоінтенсивних інтервальних тренувань (Табата) та оцінити їх ефективність для покращення фізичної форми та витривалості.

<u>Завдання:</u>

1. *Підготовка:*
   - Ознайомтеся з основними принципами та перевагами системи Табата.
   - Підготуйте список вправ для тренувань за системою Табата.

2. *Проведення тренувань:*
   - Виконайте тижневу програму тренувань за системою Табата, яка включає різні вправи.
   - Приділіть увагу таким вправам:
     - Присідання.
     - Віджимання.
     - Берпі.
     - Планка.

3. *Оцінка ефективності:*
   - Виміряйте фізичну форму (витривалість, сила, кардіореспіраторна витривалість) до і після виконання програми.
   - Запишіть спостереження щодо самопочуття, рівня енергії та настрою.

<u>Звіт про виконання:</u>

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис тижневої програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати вимірювань та висновки щодо ефективності Табата-тренувань.