



### 1/ CE QUE C'EST ?

La **méthode Tabata** est un **entraînement cardio** proche du HIIT. Elle correspond à : 20 secondes d'exercice à haute intensité au poids du corps, 10 secondes de récupération, répétés 8 fois. Au total cette méthode d'exercice **dure seulement 4 minutes**, mais elles doivent être à une intensité maximale !

### 2/ CE QUE CA APPORTE

Une réduction de la masse grasseuse tout en conservant la masse musculaire, une amélioration des capacités d'aérobie et anaérobie. C'est également une méthode qui favorise la perte de poids rapide.

### 3/ POUR QUI ?

La **méthode Tabata** convient aux personnes qui veulent atteindre rapidement leurs objectifs en matière de sport ou booster leurs performances actuelles.