

Entraînement Tabata sur Helix (8 - 10 mn)

Développé par le Dr. Izumi Tabata de l'Institut du Fitness et du sport de Tokyo pour favoriser un travail aérobique et anaérobique en simultané, cette méthode a largement été adoptée par les pratiquants d'arts martiaux et par les adeptes du fitness. Ces derniers cherchant à atteindre des niveaux de condition physique suprêmes.

Les bénéfices spécifiques liés à l'entraînement Tabata sont :

- Une augmentation de perte de graisse (une fréquence métabolique augmentée = augmentation potentielle de perte de graisse)
- Une augmentation de votre résistance et endurance
- Un gain de temps et une super efficacité (10mn avec l'échauffement)
- Une augmentation des capacités à suivre des exercices à haute intensité
- Une augmentation de la volonté mentale grâce à l'intensité des exercices

Des conseils utiles :

- Un effort maximum pendant l'intervalle 1 dans chaque round
- Ne faites rien d'autre que respirer pendant l'intervalle 2, respecter scrupuleusement les 10 secondes de repos – PAS PLUS
- Ayez une montre clairement visible (moniteur Helix ou chronomètre Tabata disponibles en ligne)
- Pendant la période de repos, ne pas bouger et respirer
- La séquence dure 4mn, ce n'est pas interminable – bien que, sur le coup, vous risquez d'en avoir l'impression
- Cet entraînement est très exigeant et en tant que tel, doit être respecté et réalisé au plus 2 à 3 fois par semaine avec un jour de repos entre chaque séance

ENTRAINEMENT TABATA SUR HELIX					
Intervalle	Effort perçu	Temps	Résistance Débutant	Résistance Intermédiaire	Résistance Confirmé
Echauffement	Léger	2-3 min	L 1-2	L 2-3	L 3-4
I	Très dur à max	20 sec	L 3-4	L 4-5	L 5-6
II	Très léger	10 sec	repos	repos	repos
Répéter intervalles I et II			7 fois	7 fois	7 fois
Refroidissement	Léger	2-3 min	L 1-2	L 1-2	L 1-2
Temps total			8-10 min	8-10 min	8-10 min