

# TABATA

## Holdtræning med høj intensitet!

Tabata er en simpel træningsform, der opbygges af intervaller hvor man yder sit maksimale i 20 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause.

En tabata holdtræning varer 60 min. Og er hurtigt og effektivt – et godt supplement til din øvrige træning.

- Øger træningspræstationen
- Forbedrer konditionen
- Øger fedtforbrændingen

**40 kr. pr. gang**

Billetten købes i caféen og afleveres til instruktøren

OBS. Billetten giver IKKE adgang til svømmehallens andre faciliteter.

Alle kan deltage i vores tabata-holdtræning, da øvelserne kan tilpasses den enkelte – derudover er det særligt motiverende hvis du ønsker, at blive presset i din træning.

Al tilmelding foregår via vores Facebook gruppe: "Holdtræning Frederikshavn svømmehal". Max 18 deltagere pr. hold.

**HUSK!**

Medbring håndklæde og drikkedunk

Holdet kører alle mandage fra 18:30 -19:30 med opstart mandag d. 27/2-23.

Vi ses i holdtræningsrummet i Svømmehallen.

