



南勢附幼

體能活動-TABATA

什麼是TABATA?

- ☺ 一種高強度間歇運動
- ☺ 能使用全身的肌肉群
- ☺ 能有效率地消耗熱量
- ☺ 能提升心肺功能與肌力訓練

☺初級TABATA

https://www.youtube.com/watch?v=_vCVM6ZbpGo

☺幼兒動物操

<https://www.youtube.com/watch?v=FcXkPkIm0as>

☺親子動一動

<https://www.youtube.com/watch?v=axKPOn1nBfg>

☺我們一起運動

<https://www.youtube.com/watch?v=zCpX7KvaEXg>

☺我們一起運動(雙人)

<https://www.youtube.com/watch?v=AtMD6bj5Dv4>

記得適時
補充水份㗎



寶貝們

家中也要做好防疫措施

大家都要健康平安喲

