

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Tabata training: cos'è, chi può praticarlo e i benefici



Il Tabata training è un allenamento intervallato ad alta intensità da praticare senza attrezzi. E' pensato per chi vuole bruciare grassi, mantenere tonici i muscoli e migliorare la propria resistenza in poco tempo: ecco a chi è adatto e quali sono i suoi benefici. [Continua a leggere](#)