**《Tabata》学程拓展**

亲爱的同学们，通过和老师视频学习，我相信你们一定会非常喜欢这种锻炼方法，当然Tabata还有很多的动作可以用来练习，还可以用不一样的音乐来练习,老师还在这里为你们提供了网站视频，和音乐来源,你们还可以继续学习,继续增加难度啊，也可尝试自行搭配动作，成为一名健身的小达人。

 在抖音中搜索“Tabata”，对照视频进行练习，如：

7天4分钟tabata训练法，今天是第一天 #减肥 #减脂https://v.douyin.com/JrLEWgu/ 复制此链接，打开【抖音短视频】，直接观看视频！

音乐: 网易云音乐搜索:Tabata间歇训练