

	Табата подряд	Табата нон-стоп	Круговая Табата
Входящие упражнения	<p>Круговые упражнения на каждую группу мышц. Обычно – базовые комплексы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания • Приседания • Подтягивания • Планка 	<p>Обычно – узкая специализация, включающая в себя легкие и сложные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания • Планка • Приседания • Планка • Подтягивания • Планка 	<p>Каждое упражнение выполняется последовательно. Набор может быть любым. Включая тяжелые базовые упражнения вроде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жим штанги • Становая тяга • Присед и пр.
Тип нагрузки	Аэробная. Развитие максимальной выносливости.	Аэробная. Развитие показателей сердечной мышцы.	Аэробная. Развитие показателей зависит от используемых упражнений.
Время тренировки	От 4-х до 8 минут.	От 3-х до 10 минут.	До 20 минут.
Особенности	После окончания каждого упражнения происходит 10 секунднй отдых, после чего начинается переход к следующему.	Между упражнениями нет отдыха. Вместо перерыва используется легкая кардионагрузка, которая может включать в себя бег или планку.	Упражнения выполняются последовательно. Отличительной особенностью является возможность отдыха между разными упражнениями до 40 секунд. Может включать больше упражнений чем предыдущие варианты.
Эффективность	Лучше всего развивает выносливость.	Лучше всего помогает с похудением/сушкой.	Лучше всего развивает функциональные показатели аэробного и анаэробного гликолиза в мышечных тканях.