

Jogga i lugnt tempo ca 2 km innan ni börjar med passet.

Olika Tabata på tiden 20/10

Tabata 1.

Benböjshopp

Plankan på tå med axel nudd.

Tabata 2.

Hoppande utfall

Mountain climbs

Tabata 3

Russian Twist

Sit-ups

Tabata 4

Skridskohopp

1 djupt grodhopp fram, backa snabbt tillbaka, osv..

Tabata 5.

Båten

Superman

Tabata 6.

Burpee

Avsluta med Bring Sally up låten och kör benböj eller armhävningar eller varför inte båda? ;)

Benböjshopp - Starta i stående position. Böj i knäna och berör golvet med fingrarna. Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

Plankan - Har man ingen kompis att träna med så nudda axlarna med händerna istället. Stå i armhävningssposition framför varandra med huvudet mot partner. Stabilisera kroppen och klappa partners hand, höger växelvis vänster.

ATT TÄNKA PÅ: Dra in naveln mot ryggraden och ha kontroll över korsryggen.

LÄTTARE: Knä Läge.

Hoppande utfall - Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övning är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika skador.

Mountain Climbers - Från en planka på händer, ta ett stort utfallssteg framåt med händer kvar i golvet (alternativt på en upphöjnad). Hoppa med fötterna växelvis höger/vänster sida. Öka tempot i förhållande till önskad intensitet. Lättare: Kliv dig igenom positionen.

Russian Twist - Sitt på underlaget med neutral till krummad position i ryggen, böjda ben och rotera armarna i höjd med magen från sida till sida.

Situps - Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot grenen. Armarna hålls framför tårna. Från den framåt fällda positionen, runda ryggen långsamt ner mot golvet. Armarna förs bakåt tillsammans med överkroppen. Händerna ska träffa golvet ovan huvudet innan man kommer tillbaka upp igen.

Skridskohopp - Inled hoppet med att böja i knä och fälla ryggen lätt fram för att direkt sträcka i knä och höft samtidigt som du trycker ifrån åt sidan. Landa hoppet på andra benet genom en snabb böjning för att dämpa stöten och efterföljande sträckning i knä och höft direkt vidare i nästa hopp. Jobba med den diagonala pendelrörelsen som sker i armarna och "håll ihop i bålen i varje hopp". Se till så att sätet är ordentligt aktiverat. Behåll fot, knä och höft i en linje.

Grodhopp - Har man ingen låda? Hoppa ett grodhopp djupt fram och backa snabbt tillbaka, osv.. Gör ett explosivt hopp upp på step lådan, direkt ner i huksits (eller böj utifrån förmåga). Kliv eller hoppa ner, utan att sträcka ut i höften. Repetera. Tänk på att landa stabilt med båda fotsulorna på lådan.

Båten - Bilda en rät vinkel med överkroppen och låren. Håll armarna parallella med golvet och benen sträckta. Sträck upp i ryggen, skjut fram bröstbenet och dra bak axlarna. Andas genom näsan.

Superman - Ligg på mage med fötter och armar i golvet, med armarna sträckta ovanför huvudet. Lyft bröstet, armarna och benen från underlaget. Håll någon sekund i toppläget. Återgå till startposition. Observera nacklinjen, blicka ner mot underlaget.

Burpee - Starta i stående position. Böj knäna och sätt händerna i golvet, sträck ut benen bakom kroppen genom ett hopp (eller kliv) för att hamna i en plankposition på händerna. Hoppa (eller kliv) tillbaka in mot händerna och hoppa upp med händerna i skyn. Lättare: Stötta upp kroppen med dina knän i golvet. Kliv istället för att hoppa igenom rörelsen.