



Tabata herr

(Uppvärmning till musik innan i ca: 10min)

Aktivitet	Varaktighet / Vila	Tabata Herr "Lerkil" Spotify
"Djupa knäböj" Med armarna framåt rakt fram	20s x4 / 10sek	Låt 1
"Utfallssteg" Ett ben i taget framåt och tillbaka, gärna med armarna upp i luften	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Burpees" Klättrande ner på golvet med avslutande hopp armar över huvudet	20s x4 / 10sek	Låt 2
"Armhävningar" På fötterna slå sig själv diagonalt på axeln varannan gång	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Jorden runt" Ligg på mage och för en boll framför/bakom sig med händerna	20s x4 / 10sek	Låt 3
"Sittups" Med benen i luften, diagonal bakåt med utsträckt arm, vänster, höger, vänster	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Tåhävningar" Stå med fötterna ihop och gå upp på tå, armarna rakt upp	20s x4 / 10sek	Låt 4
"Sprinta" utgångsläge armhävning, sprinta upp med knäna under magen å bröstet	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Skridskohopp i sidled" Ett djupt och långt steg i sidan följt av ett hopp rakt upp	20s x4 / 10sek	Låt 5
"Armhävningar" Vanligt brett med benen, alt. på knäna	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Superman" Ligg på mage och fram med händerna, lyft armar och ben samtidigt	20s x4 / 10sek	Låt 6
"Sittmage" sitt på rumpan med händerna som stöd bakåt sträck ut benen i luften	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Jumping Jacks" Hoppa ut med benen samtidigt klappa över huvudet	20s x4 / 10sek	Låt 7
"Sätes lyft" ligg på rygg skjut upp höften så långt man kan, hälar i marken	-"- -"- -"-	
"VILA"	60s	
"Sprinta brett" benen lite isär, böj lite som knäböj och sprinta på stället	20s x4 / 10sek	Låt 8
"Plankan" Jobba med ett ben i taget ut och in samtidigt som du står	-"- -"- -"-	

(Stretching/nervövning till musik efter i ca: 10-15min)