



# Tabata Intervaller !

Pass: 20/10Sek [Spotify: Tabata Herr "Lerkil"](#)

- *Värm upp 10 minuter*
- **Låt 1**, 11km/h på 12% motlut
- **Vila 1minut**
- **Låt 2**, 12km/h på 10% motlut
- **Vila 1min**
- **Låt 3**, 13km/h på 8% motlut
- **Vila 1min**
- **Låt 4**, 14km/h på 6% motlut
- **Vila 1min**
- **Låt 5**, 15km/h på 4% motlut
- **Vila 1min**
- **Låt 6**, 16km/h på 2% motlut
- *Avsluta med 5min nerjogg 6-8km/h*