

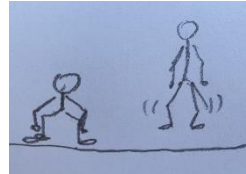
Tabata

Uppvärmning 10 min

Jobba 20 sek vila 10 sek. Gör detta 8 gånger/övning.

Rörlighet och stretch efter passet.

1. Jumpsquats
8x (Jobba 20 sek, vila 10 sek)



2. Rygglyft
8x (Jobba 20 sek, vila 10 sek)



3. Utfallskliv
8x (Jobba 20 sek, vila 10 sek)



4. Sprint situp
8x (Jobba 20 sek, vila 10 sek)



5. Snabba touch
8x (Jobba 20 sek, vila 10 sek)

