

Styrka

Tabata # 1: 4 x (2 x 30 sek + 30 sek + 20 sek) Vila: 10 sek, serievila 1 min.

Menas att det är 4 styrkeblock/tabator med vardera 3 övningar som körs i 2 på varandra följande varv, första och andra övningen i 30 sek och tredje övningen i 20 sek. Efter lite vila går man vidare till nästa block/tabata.

- T1: Utfallssteg framåt, vartannat ben, tryck tillbaka. (Tårna ska peka framåt.)
Planka på händer med axelklapp, varannan hand.
Enbensknäböj (Knä över fot!) Byt ben varv 2.
- T2: Knäböj med upphopp. (Knä över fot.)
Ryggresningar, blicken i backen!
Armhävningar (variera gärna bredden mellan händerna smalt → brett).
- T3: Mage: bordet med vridning. (Stå på händer och knän som ett bord, vinkla tårna så de har stöd i marken, lyft upp knäna och spänn bålen. Vrid knäna långsamt och kontrollerat från sida till sida.)
Benresningar. (Ligg på mage, pannan i marken, lyft låren uppåt.)
Höga knän, snabba!
- T4: Tricepspress, gärna på bänk/stol/stubbe.
Mountainclimbers, variera diagonalt, rakt fram, ut mot sidan.
Vadhopp, raka ben!