

Styrka

Tabata # 2: 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: Skridskohopp, gå ner djupt, håll balans, fötterna rakt fram.
Sidoplanka. Byt sida på varv två.
Enbenshopp i fyrkant. Byt ben på varv två.
- T2: Utfallssteg bakåt, vartannat ben, tryck upp/tillbaka.
Omvänd planka (magen uppåt) med benlyft, vartannat ben.
Axelhävning. Stå som ett upp-och-nervänt V, arm/axelhävning.
- T3: Höftlyft. (Lyft höft och skuldror, spänn säte och lår, gå inte ner helt mellan.)
Hälsande hunden. (Diagonalt lyft arm och ben, tex höger arm och vänster ben, växla sida.)
Vadhäv, gärna mot trappsteg eller liten kant.
- T4: Sumoknäböj med 3 små. Gå ner i bred benböj, halvvägs upp vänder du ner igen, tre gånger, innan du går upp helt. Knä över fot! Upprepa.
Kissande hunden. Byt ben på varv två.
Mage: saxen. Sitt på rumpan ev med lätt stöd av armarna bakom, höj upp båda benen och saxa de om vartannat över/under det andra benet.