Pass 4, styrka/kondition

Tabataintervaller, jobba 20sek – vila 10.

Gör varannan övning, 4 gånger av varje.

Vila ca 1,5-2min mellan blocken så du kan köra för fullt när du väl kör igång.

1. Burpees/Armhävningar (försök att göra så många som möjligt på tå)
2. Benböjshopp/Snabba fötter stillastående
3. Rygglyft/Utfallshopp
4. Vanliga plankan/Sidoplankan
5. Bencykling (mage)/Höga knän

Kan du ej hoppa på benböj/ufall så gör du vanliga, kör utan vikt utan sikta hellre på ett högre tempo (utan att tumma på kvalitén).

Avsluta med rörlighet.

Förlag att följa länken nedan. Vill du göra egen rörlighet är det också okej.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xk6I29zKcvs>