# Tabata tips på övningar – Intervaller om 20 sek jobb/10 sek vila

# Bra att ha appen ”Tabata timer” eller ”Seconds – intervalltimer”

# Variera gärna en upprätt pulsövning med en liggande styrkeövning

##### Squats jump

##### Armhävningar

##### Fast feet (små supersnabba steg på stället)

##### Vandrande plankan

##### Skridskohopp åt sidan

##### Situps – klappa hälarna

##### Burpees

##### Båten – statisk el med rotation

##### Höga snabba knän

##### Mountain climbers

##### Skidåkning/Parallella hopp

##### Rygglyft

##### Hoppande sidoutfall

##### Magcykling

##### Statisk knäböj

##### Sidoplanka

##### Jumping Jack

# TABATA-ÖVNINGAR (6 st intervaller)

### **1. Armhävningar med hopp in och hopp ut.** Mindre antal armhävningar i denna kombo-övning så att du ska orka övningen till slut, samt plus för en högre puls tack vare hoppen.

### **2. Hoppande sidoutfall.** Benet under dig är det ben som jobbar och som tar emot hoppet. Gå ner djupt i knäna så känns det ännu mera i rumpan. Rör golvet med motsatt hand till det ben som jobbar.

### **3. Magcykling** Ligg på rygg, pressa svanken mot golvet, upp med benen i 90 grader och ta ner ett ben i taget rakt mot marken - gör övningen långsamt och kontrollerat samtidigt som armarna förs rakt ovanför huvudet. (Alt cykla snabbt för puls.)

### **4. Rygglyft** Ligg på mage och pressa ner magen i marken. Lyft både armar o ben från marken i snabb takt. Alt. dra ner ena armen mot ena höften varannan gång så det blir sneda rygglyft.

### **5. Burpees.** Ner i armhävning/doppa magen, upp på fötter, och hopp upp i luften med klapp ovanför huvudet.

### **6. Statisk knäböj** med statisk axellyft. Gå ner i en djup knäböj, håll bålen spänd. Lyft vikten och för den framifrån bak, hela tiden i luften i 90 grader från kroppen. För vikten fram igen och byt till andra handen.