

PASS 1: medellånga intervaller

Uppvärmning:

30 airsquats (benböj utan vikter)

30 lunges (utfallssteg)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 jumping lunges (utfallssteg med hopp där du växlar ben i luften)

10 airsquats

10 lunges

Kondition: löpintervaller 4x4 minuter

4 minuter löpning

3 minuter aktiv vila (lätt jogg)

Upprepa detta 4 gånger

Programmera tabatatimern på 4 minuter träning, 3 minuter vila, 4 set.

Löpning: Spring så snabbt du orkar med jämnt tempo i fyra minuter.

Tempo ska vara anpassat till att du ska göra detta 4 gånger.

Aktiv vila: 3 minuter lätt jogg

Styrka:

Programmera Tabatatimern på 30-sekundersintervaller, 0 sek vila, 8

set. Det innebär att du kommer att göra samtliga 30-sekundersblock 2 gånger.

30 sek situps

30 sek armhävning

30 sek benböj

30 sek vila

PASS 2: sprintintervaller

Uppvärmning:

5 min lätt jogg

30 airsquats (benböj utan vikter)

30 lunges (utfallssteg)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 jumping lunges (utfallssteg med hopp där du växlar ben i luften)

10 airsquats

10 lunges

Kondition: sprintintervaller:

20 sekunder löpning så snabbt du orkar. Tempot ska anpassas så att du orkar 10 gånger av detta.

Vila: 20 sek långsam jogg.

Upprepa 10 gånger.

Programmera Tabatatimern på 20 sekunder arbete - 20 sek vila, 10 set.

Styrka - intervaller (3 set av nedan)

Sätt tabatatimern på 30 sekunders arbete, 4 set, 1 min vila, 3 intervallcykler.

30 sek jumpsquats (benböj med upphopp)

30 sek situps

30 sek burpee broadjump (gör en burpee, sedan ett jämfota grodhopp framåt, därefter ny burpee och grodhopp framåt osv. Tänk på att du kan vända håll efter ett par burpees)

30 sek armhävning

1 min vila

PASS 3: minutintervaller

Uppvärmning:

5 min lätt jogg

30 airsquats (benböj utan vikter)

30 lunges (utfallssteg)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 jumping lunges (utfallssteg med hopp där du växlar ben i luften)

10 airsquats

10 lunges

Kondition: minutintervaller 2x5 st:

Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och sista intervallen blir ungefär lika snabba.

1 minuts löpning

1 minuts aktiv vila (lätt jogg)

Upprepa detta 5 gånger

Vila 3 minuter

1 minuts löpning

1 minuts aktiv vila (lätt jogg)

Upprepa detta 5 gånger

Styrka - intervaller (3 set av nedan)

Sätt tabatatimern på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

30 sek plankan

30 sek situps

30 sek plankan med knäddipp

30 sek burpee

1 min vila, upprepa tre gånger.