Tabata

Pass 20s – vila 10s –pass 20 x 2  
Uppvärmning löpning och stretch  
1. Johnny  
2. Skridskoskär byta i mitten  
3. Trippehönan  
5 min paus  
Starter  
-Trippa på start, spring 20m på signal x 4  
- enbenshopp, byta ben  
- kråkhopp  
- duckwalk  
  
Bonus stafett kålmasken

Stretch