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