

Tabata egenvekt (20/10 sek x 8)

Tabata er trening etter intervallprinsippet. Man jobber 20 sekunder, pause 10 sekunder. Gjentar 8 ganger. Til sammen 4 min pr. intervall/øvelse. For å enkelt styre denne økten: Last ned Tabata songs på Spotify. Eller appen Smart Wod. Der du legger inn arbeid/pauser. Man kan også bare ta tiden på klokka eller mobilen.

1. **Knebøy** (forsøk å gjøre minst 10 knebøy pr intervall)
2. **Pushups** på knær, tær eller mot vegg.
3. **Box jump** (finn en høyde som er passe for deg, trapp, stein, solid krakk etc.)
4. **Rygghev** med svømmetak
5. **Skrå crunch** med alternerende benstrekk
6. **Skulderpress** inntil vegg. (Press så mye som mulig av armene inntil veggen mens du fører de så strake som mulig på toppen)
7. **Mountain climber**
8. **Burpees**