

TABATA - 30 min

6st block, 1 min vila mellan varje block

Varje block innehåller 8st intervaller - 20sek arbete/10sek vila.

2 övningar per block.

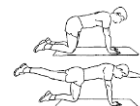
1. ARMAR: Armhävningar / Dips



2. MAGE/BÅL: Skalbaggen / Vindrutetorkaren



3. RYGG: Rygglyft / Fågelhunden



4. MAGE/BÅL: Bananen med fällkniv/En-bens-bro



5. BÅL: Plankan - rak, sida, rak sida :||



6. BEN/RUMPA: Squats/Jumpsquats

