**Tabata**Tabata är högintensiv träningsmetod som tränas i intervaller. I passen ingår högintensiva övningar med kort vila mellan intervallerna, en intervall är 4 minuter lång och varje pass innehåller totalt 8 olika intervaller.

**Effekter av tabata**

* Ökar konditionen
* Ökar muskelstyrkan
* Motverkar hjärt- och kärlsjukdomar
* Ökar metabolismen (ämnesomsättningen)
* Motverkar diabetes

**Förslag på övningar/intervaller**

Intervall 1  
20 sek burpees  
10 sek vila  
20 sek höftlyft  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 2  
20 sek benböj  
10 sek vila  
20 sek sidoutfall  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 3  
20 sek jumping jacks  
10 sek vila  
20 sek höga knän  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 4  
20 sek sneda rygglyft  
10 sek vila  
20 sek raka rygglyft  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 5  
20 sek bergsklättrare  
10 sek vila  
20 sek dynamisk planka  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 6  
20 sek studshopp  
10 sek vila  
20 sek twisthopp  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 7  
20 sek breda benböj  
10 sek vila  
20 sek utfall  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)

Intervall 8  
20 sek armhävningar  
10 sek vila  
20 sek situ ps  
10 sek vila

Genomför fyra varv (4 minuter)