**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)