

Tabata Cirkeltræning

Tabata: 20 sek. Arb. 10 sek. Pause. 8 gentagelser.

Opvarmning – sprællemænd el. andet. 1 min

Tabata 1: 4 min. Kettlebell Snatch x 4 Frog sit ups x4

1 min pause.

Cirkeltræning: 10 min.

Tabata 2: 4 min. Kettlebell Swing x4 Planken x 4

1 min pause.

Cirkeltræning: 4 min.

5 min Pause ml. hold skifte og justering af øvelser i cirkel.

Tabata 3: 4 min. Sprællemænd / Burpees x 4 Russian Twist x 4

1 min. Pause.

Cirkeltræning: 10 min.

Tabata 4: 4 min. Push Ups x 4 Sumo Squats x 4

1 min. Pause.

Cirkeltræning: 4 min.