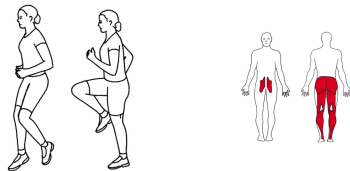


Utfør hver øvelse 20 sek, pause 10 sek før neste øvelse. Totaltid 4 minutter.

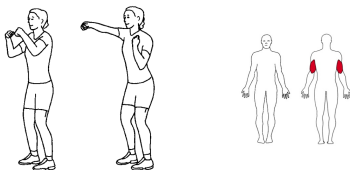
Fullfør alle øvelser og gå direkte på runde to.

Søker du tabata på spotify vil du få opp sang som holder tiden for deg.



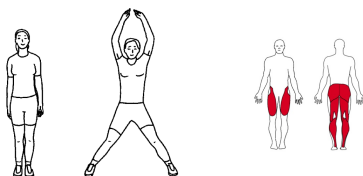
1. Høye kneløft

Arbeide rytmisk med høye knær og armer. Gjennom øvelsen etterstreber du en god holdning i hele kroppen.



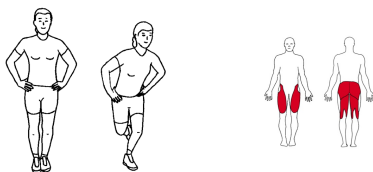
2. Boksing

Stå med hoftebredde avstand mellom føttene og armene i bokseposisjon foran kroppen. Boks ved å strekke ut annenhver arm med knyttede hender foran kroppen. Kan utføres mens du jogger på stedet.



3. Jumping jacks

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.



4. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

