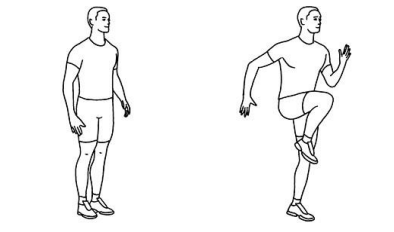
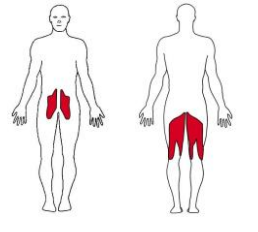
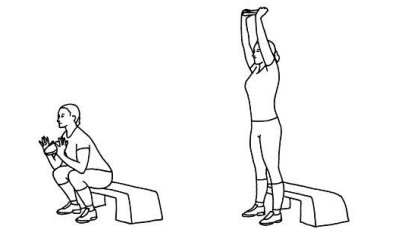
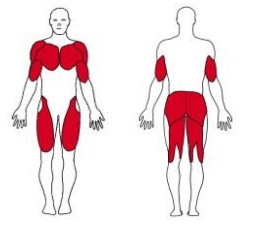
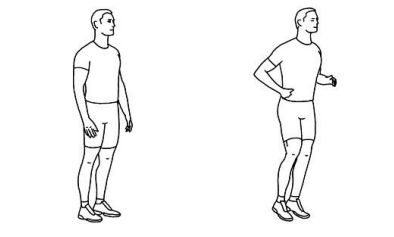
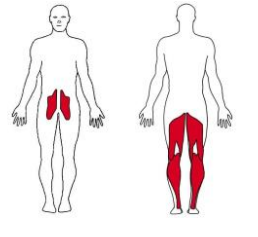
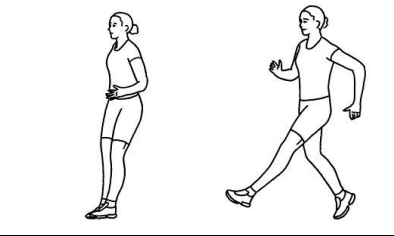
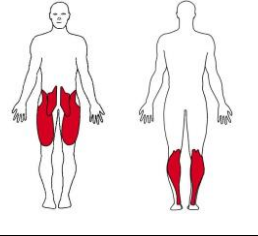
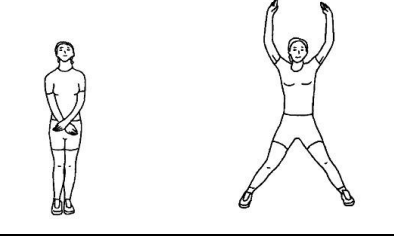
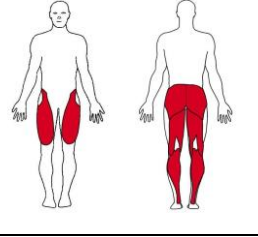
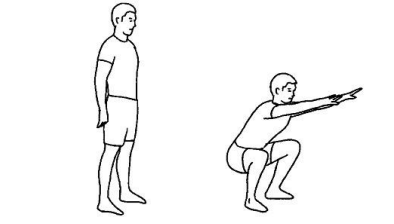
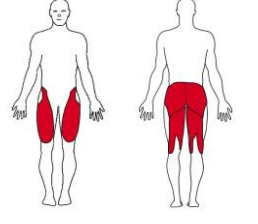


## Tabata (styrke og utholdenhetstrening)

Øvelsesprogram man fint kan gjøre hjemme, da det er uten utstyr.

Varm opp i 10-20 minutter.

Hovedøkten går ut på at hver øvelse skal utføres 8 ganger totalt, hvor arbeidsperioden er på 20 sekunder, og hvileperioden er på 10 sekunder. Derfor lurt å ha en klokke som sier ifra, eller en "Tabata spilleliste" som teller opp og ned. Etter du har kjørt ferdig en øvelse, kan du ha 1-2 minutter pause før neste øvelse utføres.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Høye kneløft på stedet			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Stå med parallelle føtter. Løp på stedet på tær med høye kneløft samtidig som du beveger armene.
2 Løfte opp tung gjenstand fra gulvet og opp over hodet			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene, og hvil setet på lav stol/step. Hold vektskiven på brystet. Reis deg opp ved å strekke i kne, hoft og rygg, før samtidig armene strakt opp over hodet. Det er viktig at ryggen holdes rett gjennom hele bevegelsen.
3 Tripping på stedet/ evt. løpe			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Stå med parallelle føtter. Bøy albuen og beveg armene samtidig som du vekselvis tripper på tær.
4 Løping med strake bein/ Evt. gå med strake bein			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Rull på hælene over til forfoten i en jevn og dynamisk bevegelse. Arbeide med å opprettholde en god holdning i overkropp og hofter.
5 Jumping Jacks/ evt. side utfall-> steg til siden			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Stå på gulvet med samlede ben. Hopp ut til bred benstilling samtidig som armene beveges strake ut til siden til litt over skulderhøyde. Hopp tilbake til utgangsstilling og gjenta.
6 Squat jump/ Evt. alminnelig knebøy med tempo, uten hopp.			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Start i en ståenede posisjon. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnsposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på hælene.

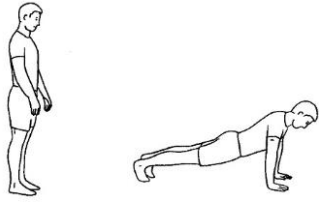
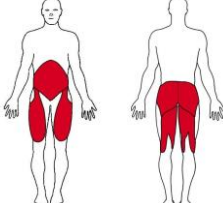
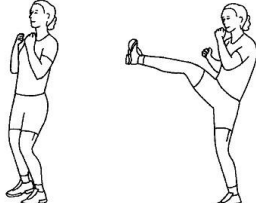
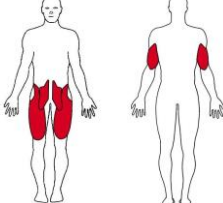


## Tabata (styrke og utholdenhetstrening)

Øvelsesprogram man fint kan gjøre hjemme, da det er uten utstyr.

Varm opp i 10-20 minutter.

Hoveddeøen går ut på at hver øvelse skal utføres 8 ganger totalt, hvor arbeidsperioden er på 20 sekunder, og hvileperioden er på 10 sekunder. Derfor lurt å ha en klokke som sier ifra, eller en "Tabata spilleliste" som teller opp og ned. Etter du har kjørt ferdig en øvelse, kan du ha 1-2 minutter pause før neste øvelse utføres.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Burpee uten push-ups/ Evt. alminnelige pushups på knær, tær/-vegg.			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Stopp med kroppen i push-ups posisjon. Fra denne posisjonen flytter du føttene inn mot hendene og hopper opp fra en dyp knebøy posisjon. Klapp med strake armer over hodet.
8 Boksing med spark/ Evt. kun spark, eller kun boksing.			8 set duration: 20 Secs pause: 10 Secs	Stå på en matte med hoftebreddes avstand mellom føttene og hendene i bokseposisjon. Boks ut i luften med annenhver arm. Varier ved å bruke ulike slag og spark innimellom.



[Se video av øvelsene](#)