

Pulspass 1. Bänk-tabata



Material: 10 bänkar, 10 mattor.

Instruktion: Placera bänkar och mattor i idrottshallen. Bilda grupper om 4–5 och sätt er på varsin bänk. Arbeta i 4 minuter per block. Tabata innebär 20 sekunder arbete, 10 sekunder vila. Genomför fyra block á åtta övningar.

Att tänka på: Skapa ett flöde och undvik köbildning för att minimera en pulssänkning.

Block 1

- Spring runt salen och hoppa över bänkarna 1
- Knäböj
- Spring runt salen och hoppa över bänkarna
- Utfallssteg framåt
- Spring runt salen och hoppa över bänkarna
- Armböjningar – händerna på bänken
- Spring runt salen och hoppa över bänkarna
- Armböjningar – händerna på mattan, fötterna på bänken

Block 2

- Step-up på bänken 2
- Situps
- Step-up på bänken
- Dips på bänken
- Step-up på bänken
- Plankan
- Step-up på bänken
- Jägarvila/statisk knäböj

