

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Gott & Blandat - Ta- ta- tabata

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

---

## Om uppdraget

Hemligheten bakom Tabata konceptet är intensiteten. Intensiteten i intervallerna behöver ligga på din maximala prestationsförmåga. Precis som med allting annan ska du börja på din nivå och öka allt eftersom du blir starkare.

## Steg för Steg

Skapa ett Tabatapass med olika övningar.

Ladda gärna ner en app för Tabata som håller tiden, det finns till exempel på Spotify med färdiga intervaller och peppig musik.

Börja passet med att värma upp kroppen i tio minuter eller avsluta träningspasset med detta Stjärnkampsuppdrag.

Varje övning tar fyra minuter. Sikta på att passet ska vara mellan 20–och 30 minuter, med sex till åtta övningar.

Om man vill går det bra att göra "nödutgångar" det vill säga att efter sex upprepningar av övningen gå vidare till nästa övning eller ta en extra vila.

## Att tänka på

Övningarna i ett Tabatapass går att variera i all oändlighet. Så använd fantasin eller ta hjälp från övningarna nedan då du skapar passet.

Här kommer tips på övningar för löpare:

- Mountain climber: börja i plankan. "Jogga" med fötterna och dra knäna så nära bröstet som möjligt.
- Knäböj med upphopp: stå lite bredare än höftbrett med benen. Böj knäna och kom ner till huksittande. Tryck ifrån och gör ett upphopp. Landa i en knäböj och upprepa.
- Utfallssteg bakåt: Börja stående. Ta ett långt steg bakåt och böj det bakre benet så knät nuddar marken. Kom upp till stående igen. Upprepa med det andra benet.
- Burpee: Börja stående. Böj knän, sätt händerna i golvet och hoppa eller kliv ut till en planka. Gör en armhävning på knä eller tå eller lägg dig bara ner på magen. Hoppa eller kliv in med fötterna mot händerna och gör ett upphopp.
- Klassiska sit ups
- Rumplyft: ligg på rygg och sätt fötterna i golvet nära rumpan. Armarna längs sidorna av kroppen. Lyft rumpan så högt du kan och spänn. Sänk ner rumpan mot golvet och upprepa.
- X hopp/Jumping Jacks: Börja stående. Hoppa ut med ben och armar för att sedan hoppa ihop.
- Cykla i luften: Ligg på rygg. Håll knäna i 90 graders vinkel och cykla med benen i luften. Du kan också göra en variant där höger armbåge möter vänster knä och vise versa. Ju långsammare du utför denna övning desto jobbigare blir den.
- Höga knän
- Springa på stället/Korta intervaller mellan punkt A och B

## **Det här behöver ni**

Mjuk matta, liggunderlag, yogamatta

Eventuellt en timer för intervaller

Mobil och högtalare

Peppig musik