

HIIT

HIIT står för High Intensity Interval Training. I det här passet arbetar du i korta intervaller med övningar som får upp pulsen och aktiverar stora muskelgrupper.



Scanna QR-koden för att se hela passet.



1. Knäböj/ Squat Jumps

ENKLARE: knäböj Stå höftbrett. Böj på knäna, skjut höften bakåt och res dig upp igen.

UTMANING: squat jumps Gör en knäböj och hoppa explosivt när du reser dig. Landa mjukt och gå direkt ner i nästa knäböj.

2. Skridsteg/ Skridskohopp

ENKLARE: skridskosteg Kliv från sida till sida med lätt böjda knän. Låt armarna pendla med i rörelsen.

UTMANING: skridskohopp Hoppa kraftfullt från sida till sida och landa på ett ben i taget. Använd armarna för balans och kraft.

3. Burpees

ENKLARE: burpee utan hopp Sätt händerna i golvet. Kliv bak till plank, kliv fram igen och res dig upp.

UTMANING: burpee med hopp Sätt händerna i golvet, hoppa bak till plank, hoppa fram och avsluta med ett upphopp.

4. Jumping Jacks

ENKLARE: Lugna jumping jacks Kliv ut med ett ben i taget samtidigt som armarna förs upp över huvudet.

UTMANING: Snabba jumping jacks Hoppa ut och in med benen samtidigt som armarna förs upp över huvudet i varje repetition.

5. Bergsklättraren/ Mountain climbers

ENKLARE: lungt tempo Starta i plank med raka armar. Dra växelvis upp knäna mot bröstet i lugn takt.

UTMANING: högt tempo Starta i plank, spring på stället i snabb takt. Rak rygg och spänn magen.

6. Höga knän

ENKLARE: höga knän i marschtakt Lyft knäna högt och pendla med armarna.

UTMANING: höga knän eller sprint på stället Arbeta så snabbt du kan med höga knälyft och kraftfulla armrörelser.

Jobba i 40 sekunder, vila i 20 sekunder. Kör 3 varv!

KORPEN