



Mavie

Chatrine Schander Ljungquist

0721599199

chatrine@mavie.se

mavie.se

Ett klassiskt tabatapass.

Gör varje övning i 20 sek med 10 sek vila. Upprepa övningen 8 ggr. Vila en minut och byt sen till nästa övning. Kör så tills du gjort alla övningar.

Kör alla 4 övningarna 2 ggr.

Pass

Benböj

Stå i grundposition. Gå ned till hüksittande genom att böja på benen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Övrig info:

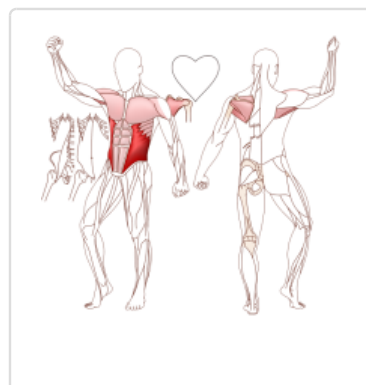
20 sek övning och 10 sek vila. Upprepa 8 ggr

Axelklappar

Utgå ifrån armhåvningsposition med fötterna något isär. Balansera över vikten på ena armen och lyft motsatt sidas hand från underlaget. För handen till den balanserade sidans axel. Sätt tillbaka handen i underlaget och upprepa för motsatt sida.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Övrig info:

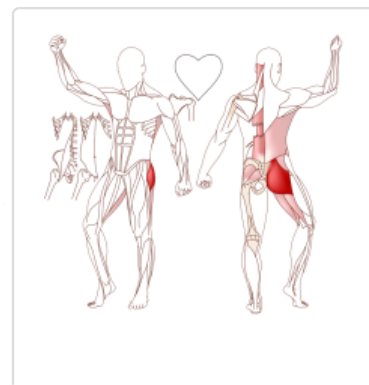
20 sek övning och 10 sek vila. Upprepa 8 ggr

Höftlyft

Utgå ifrån position med skulderbladen i kontakt med underlaget, böjda ben med fötterna stabilt i underlaget och sätet strax ovanför marken. Pressa upp sätet mot taket till det att kroppen är rak mellan knä och skuldror. Återgå till startposition.



Svårighetsgrad



Övrig info:

20 sek övning och 10 sek vila. Upprepa 8 ggr

Trappklättring

Stå i armhävningposition med händerna på en upphöjning. Klättra med händerna från upphöjningen upp och ned till underlaget.



Svårighetsgrad



Övrig info:

20 sek övning och 10 sek vila. Upprepa 8 ggr