



FERDIG TRENINGSTIME I TABATA

Instruktør: Hilde Lyngaas



TABATA

Tabata er et treningsopplegg utviklet av Dr. Tabata for japanske langdistanseløpere i 1996. Programmet viste seg å gi oppsiktsvekkende resultater, både for atleter og nybegynnere.

Tabata er en høyintensiv kortintervalltrening der du gjør øvelser i 20 sekunder med 10 sekunder pause.

- Gjør totalt åtte runder, så du holder på i fire minutter.
- Hold høyt tempo og gi alt.
- Fokuser på de store muskelgruppene, og velg gjerne øvelser som trener hele kroppen.
- Du kan godt gjøre flere runder etter hverandre, eller en eller noen fordelt utover i en time.

Hvorfor trene tabata?

Tabata er først og fremst lite tidkrevende i forhold til resultatene.

Tabata passer for alle, det kreves ingen/lite evne til koordinasjon, eller at du må følge takt og rytme, og man tilpasser øvelser etter sitt nivå.

Tabata er en fleksibel treningsform, og du kan tilpasse øvelsene etter behov. (kondis, styrke, fettforbrenning osv.)

Ønsker du å "komme i form" er tabata en effektiv måte å gjøre det på.

For lettere å holde tiden kan du bruke ulike «timere» som kan lastes ned med innlagte intervaller på 20/10sek, med og uten musikk. «Timere» og «workout music with coach» (musikk med innlagte intervaller 20/10) finner du bl.a på Spotify, Tidal, iTunes.

I en tabataøkt kan du bruke:

- en øvelse i alle åtte intervallene
- to øvelser som gjøres annenhver gang
- fire øvelser som du gjør x2
- en ny øvelse i hvert intervall.

I denne timen har jeg valgt to øvelser i hver økt, stort sett en kondisjonsøvelse og en styrkeøvelse. Med samme utvalg av øvelser kan du sette sammen helt ulike timer. Eks. ønsker du en time med lengre kondisjonsøker kan du ta to kondisjonsøvelser i en tabataøkt og to styrkeøvelser i en økt.

Ønsker du en time med mer kondisjon, kan du bytte ut styrke med kondisjon og gjøre samme kondisjonsøvelse på alle åtte intervallene eller finne en annen øvelse i idebanken.

Mulighetene er mange.

Denne timen inneholder:

Oppvarming 2 låter ca. 7 minutter, 6 tabataøkter ca 30 minutter, 1 låt nedtrapping ca 3 minutter og 2 låter uttøying ca 8 minutter.

Totalt er timen ca 50 minutter.

Du kan bruke timen som den er, du kan sette sammen øvelser som du vil og du kan bruke en/noen økter i en annen type time. Eks. avslutte en høypulstime med en tabataøkt.

Utstyr du trenger:

- Matte (*anbefalt, men ikke nødvendig*)
- Manualer eller strikk (*anbefalt, men ikke nødvendig*)
- Timer eller musikk med innlagte intervaller

Har man ikke manualer eller strikk bruker man øvelsene uten utstyr eller de øvelsene som i utgangspunktet ikke har utstyr. Noen steder er det lagt til alternative øvelser uten utstyr.

Gjennomføring av timen:

På filmen vises de ulike nivåene og alternativer underveis i tabataøktene. I gjennomføringen av timen viser du og forklarer du øvelser og de ulike nivåene i pausene mellom øktene. Det kan være gitt mange alternativer og muligheter, velg da ut noen, pass på at det er øvelser for ulike nivåer og varier gjerne fra gang til gang.

Dette er en høyintensiv kortintervall time, så får å få best utbytte av timen, husk å minne på og motivere så de jobber med høy puls hele tiden på kondisjonsøvelsene og utfordre de på øvelser så de jobber tungt på styrkeøvelsene. Har en manualer og strikk blir selvfølgelig øvelsene tyngre til tyngre manualer og mer motstand en bruker på strikk.

Siden det er enkle øvelser de bruker er dette en time hvor det er lett å kunne gå rundt å motivere og «piske» så de yter sitt beste og å gi veiledning hvis det trengs.

OPPVARMING

1. The spectre - Alan Walker

	Åttere	Øvelser
Intro	II	
Vers	IIII	Armer ut og opp, trekke skulderbladene sammen 1-4 Armer opp ut og ned - pust ut 5-8 Rulle skuldrene bakover 1-8
	IIII	Bøy hode, rulle ned 1-8 Rulle opp 1-8 (på siste ta med armen opp ut til siden)
	IIII	Rotasjon: Snu overkroppen mot den ene siden 1-2, tilbake til utgangsposisjon 3-4, motsatt side 5-6, til utgangsposisjon 7-8
Refreng	IIII	Sidesteg, armer ut til siden
	IIII	Kryssteg, armer ut, opp, ut, ned 1-4 Sidesteg, armer ut 5-8
Vers	IIII	Armer frem, krumme rygg 1-4 Armer ut til siden, presse skulderbladene sammen, strekke bryst 5-8
	IIII	(Utgangsposisjon: beina litt fra hverandre, armer vannrett ut til siden) V armen føres opp og rundt, len deg over mot H, bøy H bein, opp i utgangsposisjon. 1-4 Motsatt side 5-8
	IIII	Knebøy 1-2 (Samle beina til skulderbred avstand) Bli i knebøy, opp på tå 3-4 Reis deg opp, fortsatt på tå 5-6 Sett hælen ned 7-8
Refreng	IIII	Sidesteg, armer frem
	IIII	Hælsark, armer frem
	IIII	Kryssteg, avslutt med hælsark, armer frem 1-4 Hælsark, armer frem 5-8
	IIII	Fortsett, armer opp
	I	Armer ut og opp - pust inn, armer ut og ned - pust ut

2. Cash burn - Basshunter

	Åttare	Øvelser
Vers	IIII	Hælspark, armer frem
	IIII	Hælspark, armer opp, litt mer energi
Refreng	IIII	To sidesteg (til samme side) med et lite hopp mellom. Modifikasjon: uten hopp
	IIII	To sidesteg til siden, snu 90 grader mot H, to sidesteg. Tilbake- to sidesteg, snu til front igjen, to sidesteg. Fortsatt med et lite hopp.
	IIII	«Løpe og hinke» kryssteg. Fortsatt bytte retning. (Kryssteg, snu, kryssteg. Tilbake: kryssteg, snu kryssteg) Modifikasjon: Vanlig kryssteg
Vers	IIII	Hælspark, armer frem
	IIII	Hælspark, armer opp, litt mer energi
Mellomspill	IIII 4	Knebøy, ned 1-2, opp 3-4 Stå
Refreng	IIII	Refrenget er samme som det første, men nå skal forflytningen skje til motsatt side.
	IIII	
	IIII	

TABATAØKT

TABATA 1: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)

Øvelse 1: Kondisjon - Skøyte (sidesteg)

Nivå 1: Hopp fra side til side, lande dypt, ta gjerne hånda i bakken, det beine vi ikke lander på krysses bak, tyngst hvis man ikke setter det med. (Tillegg til kondisjon får en med rumpe og lår).

Nivå 2: Hoppe fra side til side, ikke lande så dypt.

Nivå 3: Sidesteg, jobbe «opp og ned», tempo og store armer.

Øvelse 2: Styrke - Sete, lår og skuldre

Nivå 1: Knebøy med skulderpress.

En knebøy (manualene ved skuldrene i utgangsposisjon til skulderpress) en skulderpress.

Nivå 2: Knebøy med dra til hake.

En knebøy (manualen ned langs siden), en dra til hake.

Nivå 3: Som nivå 1 uten manualer.

Hvis man ikke klarer/kan jobbe med så tungt på skuldre, men vil jobbe tyngre på bein, kan man bare ta knebøy med manualer og droppe skulderøvelsen.

Hvis en ikke har manualer eller strikk faller styrke på skuldre bort.

På nivå 1 byttes øvelsen til knebøy med hopp (squat jump), nivå 2: knebøy med kneløft eller knebøy - opp på tå, nivå 3 vanlig knebøy.

Som en variasjon til knebøy kan en bruke sumo squat. (stå bredere med beina, knær og tær peker utover) Den tar mer innside lår og sete.

1 minutt pause, forklare de to neste øvelsene.

TABATA 2: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)**Øvelse 1:** Kondisjon - Forsvar (sideveis forflytning)

Nivå 1: Utgangsposisjon: Armer er opp, som en håndballkeeper, bøy i knærne.

Forflytt deg raskt sidelengs 3, ta i bakken med den ene hånden på 4, tilbake på samme måte. (Tenkt på forsvar i håndball) Jobbe med bøy i knærne.

Nivå 2: Som nivå 1 uten å ta i bakken.

Nivå 3: Kryssteg med kneløft, jobbe med lange skritt og store armer, eller som nivå 2 uten bøy i knærne

Øvelse 2: Styrke - Triceps (bakside arm)

Alternativ 1: Stående tricepspress med manualer

Alternativ 2: Triceps kickbacks med manualer

Her velger du hvilken øvelse du vil bruke. Du velger om du vil kjøre begge armer samtidig nivå 1, eller en av gangen annenhver runde nivå 2.

Kjører en begge armer kan en også evt. bruke begge øvelsene, da annenhver runde.

Alternative øvelser uten utstyr: Dips på gulv evt. med benk eller step hvis en har, smal push up (armene inntil kroppen, albue peker bakover) på gulv eller mot en vegg.

1 minutt pause, forklare de to neste øvelsene.

TABATA 3: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)

Øvelse 1: Kondisjon - Hælsark

Nivå 1: Løpe med spark i baken eller hælsark med hopp

Nivå 2: Hælsark m/knebøy (bøy i knærne når begge beina er i gulvet)

Nivå 3: Hælsark, tempo og store armer

Øvelse 2: Styrke - Sete og lår. Utfall

Nivå 1: Gående utfall med kneløft og manualer

Nivå 2: Gående utfall med manualer (uten kneløft)

Nivå 3: Gående utfall uten manualer eller stå i utfall, med eller uten manualer, jobbe ned og opp. Andre beinet i neste runde.

1 minutt pause, forklare de to neste øvelsene.

TABATA 4: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)

Øvelse 1: Styrke - Bryst. Push ups

Nivå 1: På tærne

Nivå 2: På knærne

Nivå 3: Stående mot en vegg

Alternativ øvelser med manualer: Flyers og brystpress (ligge på matte på gulvet)

Øvelse 2: Styrke - Øvre del av rygg

Nivå 1: Motsatt flyers

Nivå 2: Roing

Nivå 3: Ligge på magen med hendene under panna. Løft overkroppen skyv albue bak, press skulderbladene sammen. Evt. ligg med armene langs siden med håndflaten opp. Løft overkroppen, vri håndflaten ned, press skulderbladene sammen

1 minutt pause, forklare de to neste øvelsene.

TABATA 5: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)

Øvelse 1: Kondisjon og styrke mage

Nivå 1: Mountainclimber

Nivå 2: Ski (Det ene beinet foran det andre, bytt fot foran med et lite hopp, armer med som du går diagonalgang på ski.)

Nivå 3: Ligge på rygg sykle (albue mot motsatt kne) Tempo.

Nivå 2 ingen styrke på mage og nivå 3 begrenset med kondisjon.

Øvelse 2: Styrke mage - Russisk twist

Nivå 1: Med beina opp fra gulvet og med manual

Nivå 2: Med beina i gulvet og manual, evt. løfte et bein motsatt albue mot kneet uten manual

Nivå 3: Med beina i gulvet uten manual

Alternativt ligge på gulvet skrå sit ups

1 minutt pause, forklare de to neste øvelsene.

TABATA 6: (4 runder. Hver runde har øvelse 1 og øvelse 2)

Øvelse 1: Kondisjon - Kneløft

Nivå 1: Løpe med høye knær, evt kneløft m/hopp

Nivå 2: Kneløft

Nivå 3: Gå med høye kneløft, mye armer

Øvelse 2: Kondisjon - Løpe (mellom to vegger)

Nivå 1: Spurte

Nivå 2: Jogge, evt. gå raskt/småløpe med manualer i hendene

Nivå 3: Gå raskt, mye armer

NEDTRAPPING

Mama - Jonas Blue f.t William Singe

	Åttere	Øvelser
Intro	II	
Vers	IIII IIII	Gå fremover 1 - 4 Gå bakover 5 - 8 Gå frem 1 - 4 Tapp H bein, H arm strekkes over mot V 5 - 6 Tapp V bein, V arm strekkes over mot H 7 - 8 Gå bakover 1 - 4 Tapp H bein, H arm strekkes over mot V 5 - 6 Tapp V bein, V arm strekkes over mot H 7 - 8
	IIII IIII	Sidesteg Sidesteg fremover 1 - 8 Gå bakover, pust inn og ut med armer 1 - 8
	IIII IIII	Gå frem 1 - 4 Gå bakover 5 - 8 Gå frem 1 - 4 Tapp H bein, H arm strekkes over mot V 5 - 6 Tapp V bein, V arm strekkes over mot H 7 - 8 Gå bakover 1 - 4 Tapp H bein, H arm strekkes over mot V 5 - 6 Tapp V bein, V arm strekkes over mot H 7 - 8
	IIII IIII IIII	Sidesteg To sidesteg til hver side Sidesteg fremover 1 - 8 Gå bakover, pust inn og ut med armer 1 - 8
	I	Stå på stedet, pust inn og ut - armer med

UTTØYING

Stargazing - Kygo ft. Justin Jesso

Hurts so good - Astrid S

Det holder med en sang, men da har dere musikk i bakgrunn når dere rydder, eller man har mulighet til å bruke god tid på uttøying.

Strekk: For- og bakside lår, hofteladdsbøyer, sete, legg, evt innside lår, triceps, skulder, rygg, bryst og nakke.



Bakside lår



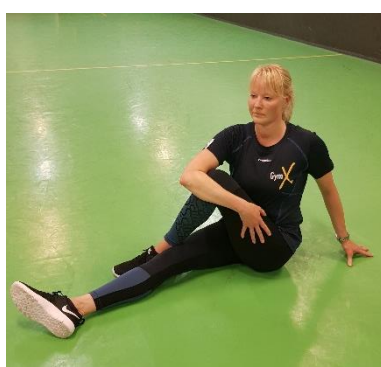
Forside lår



Hofteladdsbøyer



Legg



Sete



Innside lår



Triceps



Skulder



Rygg



Bryst



Nakke

FORSLAG TIL ANDRE KONDISJONSØVELSER

- Burpees
- Burpees på rygg
- Squatjump
- Froskehopp
- Et/to hopp frem, lande dypt, kneløft tilbake
- Bokse
- Jumping jacks
- Spark
- Hoppe tau
- Bruke step
 - Hoppe opp/ned
 - Løpe opp/ned (step på langs eller tvers)
 - Sideskyv
 - Hoppe over
 - Burpees
 - Sette seg, reise seg
 - Legge seg på rygg, reise seg, hopp
 - Kneløft evt m/hopp, lang steg bak, slå i step'n
 - En fot på step'n, bytte med et lite hopp (step på langs eller tvers)
 - Mountainclimb

Når du bruker step, kan du bruke den til styrkeøvelser også.

SPILLELISTE

Oppvarming 1	The spectre - Alan Walker
Oppvarming 2	Cash burn - Basshunter
Tabataøkt 1	Tabata song Ain't your mama - Jennifer lopez
Tabataøkt 2	Tabata song Turn me on - David Guetta/Nicki Minaj
Tabataøkt 3	Tabata song Sweat - Snoop Dogg
Tabataøkt 4	Tabata song This is what you came for - Calvin Harris/Rihanna
Tabataøkt 5	Tabata song Footloose - Loggings
Tabataøkt 6	Tabata song S&M - Rihanna
Nedtrapping	Mama - Jonas Blue ft. William Singe
Uttøying	Stargazing - Kygo ft. Justin Jesso
Uttøying/rydding	Hurts so good - Astrid S

ØVELSER SOM VISES PÅ FILMEN

TABATA 1

Runde 1

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 1

Runde 3

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 2

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3

Øvelse 2, nivå 3

TABATA 3

Runde 1

Øvelse 1, nivå 1 løpe m/hælsark

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 1 hælsark /hopp

Øvelse 2, nivå 2

Runde 3

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 3 m/manualer

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3

Øvelse 2, nivå 3 u/manualer

TABATA 5

Runde 1

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 2 twist m/manual

TABATA 2

Runde 1

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 1

Øvelse 2, nivå 1

Runde 3

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 2

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3

Øvelse 2, nivå 2

TABATA 4

Runde 1

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 2

Runde 3

Øvelse 1, nivå 3 Flyers

Øvelse 2, nivå 3 alt. hendene under pannen

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3 Brystpress

Øvelse 2, nivå 3 armene langs kroppen

TABATA 6

Runde 1

Øvelse 1, nivå 1 alt. løpe med høye knær

Øvelse 2, nivå 1

Runde 2

Øvelse 1, nivå 1 kneløft m/hopp

Øvelse 2, nivå 2 jogge

Runde 3

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 2 twist m/kneløft

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3

Øvelse 2, nivå 3

Runde 3

Øvelse 1, nivå 2

Øvelse 2, nivå 2 gå fort/små løpe
m/manualer

Runde 4

Øvelse 1, nivå 3

Øvelse 2, nivå 3