



Tabata

HIIT træning

Tirsdag d. 21. april 2026 kl. 16.30 - 17.30

Tirsdag d. 12. maj 2026 kl. 16.30 - 17.30

Tirsdag d. 16. juni 2026 kl. 16.30 - 17.30

Kom og oplev energifyldt Tabata-træning med korte, intensive intervaller og høj puls.

Pop-up træningssekvenser afholdes på ovennævnte datoer.

Du tilmelder dig fra gang til gang.

Fleksibelt og effektivt. Alle kan være med.

Tabata er en højintensiv intervaltræningsform (HIIT), der forbedrer kondition og styrke på kun 4 minutter pr. runde. Grundprincippet er 20 sekunders maksimal indsats efterfulgt af 10 sekunders pause.

Metoden booster forbrændingen, styrker kredsløbet og er effektiv til tidsoptimering.

Alle øvelser du kan implementere hjemme.

Se priser og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.

Underviser



Torben Lykke

- ✓ DIF Diplomtræner
- ✓ TRI-DK Diplomtræner
- ✓ Systemisk Coach
- ✓ Tidligere elite triatlet og svømmer

Tabata - HIIT træning (60 min)

Kredsløb - styrke - afspænding

Pris: 200,- kr.

(se earlybird pris og periode på hjemmeside)

inkluderer program (fysisk materiale til hjemmetræning)

**Medbring træningstøj, indendørssko,
håndklæde & drikkedunk**

Tilmelding



Tilmeld dig her: www.husetiro.dk/events

Tilmelding er bindende

