

Uge 16

# PGI CROSSGYM

## FAMILY BOOTCAMP

### HJEMMETRÆNING

#### Wod amrap 20 min

- 10 push-up *op af væg, bænk, stol eller helt nede.*
- 10 squat *med vægt hvis man har f.eks taske sten eller dunk vand.*
- 10 sit-up
- 10 diagonal løft af ryg
- 10 sæt lunges (1 sæt højre og ventre ben)
- 5 burpees
- 100-400 meter løb *omkring huset eller haven.*
- Forsæt forfra indtil der er gået 20 min.

www.pgi4180.dk



@PGI\_Gymnastik  
#jegerPGI  
#PGIgymnastik

**Del  
din træning  
med os**