

# PGI CROSSGYM

## FAMILY BOOTCAMP

### HJEMMETRÆNING

#### Wod Ladder 20 min

Der udføres 2 gentagelse på hver øvelse i første runde og næste er det 4 gentagelse F.eks 2-4-6-8-10-8-6-4-2

- Tricip dips *Sæt dig på en stabil genstand med en siddehøjde på ca. 50 cm, placér hænderne ved siden af bagdelen. Løft bagdelen ud fra sædet, stræk benene, så kun hælene er i underlaget. Sænk langsomt bagdelen ned mod underlaget, indtil dine albueled danner en graders vinkel, og du mærker et stræk i overarmene. Brug dine arme til at presse dig op igen.*
- Boxjump *Hop op på en bænk, trappe eller træstub.*
- Sit-up *(mavebøjning)*
- Lunges
- Rygstrækninger
- Burpees
- Farmer walking *en omgang på ca. 30 meter med vægt f.eks. 2 spande med sand,grus,sten eller hvad man har.*
- Forfra *nu 4 gentagelse hver øvelse, når der er gået 20 minutter er man færdig.*

www.pgi4180.dk



@PGI\_Gymnastik  
#jegerPGI  
#PGIgymnastik

**Del  
din træning  
med os**