

Uge 19

# PGI CROSSGYM FAMILY BOOTCAMP

## HJEMMETRÆNING

### Opvarmningswod

Keopspyramiden (3 øvelser med 1 gentagelse i første runde,  
derefter 2 gentagelser - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1)

Øvelserne er Squat - A - Russian twist

SEVEN - 7 øvelser - 7 gentagelser - 7 omgange eller max 20 min

- 7 Sit-up
- 7 Triceps
- 7 Boxjump
- 7 Pull-up Lig på ryggen under et bord. Grib fat om bordkanten – dine arme skal være 1-2 håndsbredder længere fra hinanden end din skulderbredde. Spænd i mave, baller og ben. Træk dig op i armene – få gerne brystet helt op til bordkanten, hvis du kan. Bliv deroppe i 1-2 sek. før du langsomt sænker dig ned mod gulvet igen. Stræk armene helt ud, og start forfra.
- 7 Burpees
- 7 Dødløft Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne, Bøj så i hofte og knæ, hold ryggen ret, og tag fat om (vægtstangen, kellebælt, spand, vandkande) ud for dine skuldre. Rejs dig op ved at strække knæene og hoften på samme tid.
- 7 Løb mellem 2 punkter ca 10-20 meter afstand

www.pgi4180.dk



@PGI\_Gymnastik  
#jegerPGI  
#PGIgymnastik

**Del  
din træning  
med os**