

Uge 20

PGI CROSSGYM FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

OTM

der arbejder man 45 sekunder og holder pause 15 sekunder og næste øvelse, hvis det skal være mere hårdt gentager man samme øvelse 2 gange og næste øvelse.

Start med Løb/gå en tur på 1-5 km

- Sit-up frog 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Push-up 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Russian Twist 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Jumping Squat 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Planke Rotation 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Ialt 4 runder

www.pgi4180.dk



@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

**Del
din træning
med os**