

Uge 21

PGI CROSSGYM FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Opvarmning 21-15-9

21 gentagelser af hver øvelse i første runde, derefter 15 i anden runde og 9 i sidste.
øvelserne er: Squat, A, Mountainclimb.

Wod Amrap 3x6 min

De 3 øvelser på hver base gentages i 6 min før pause og skift

Base 1

- 10 Push-up
- 10 Atomic sit-up
- 10 Rygstrækker

**1 min
Pause**
Mellem
hver base

Base 2

- 10 Pull-up
- 10 sæt lunges
- 10 Dødløft

Base 3

- 10 Russian Twist
- 10 High knees
- 10 Sidevers løb

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

**Del
din træning
med os**

@PGI_Gymnastik

#jegerPGI

#PGIgymnastik



www.pgi4180.dk