

Uge 22

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

Wod Tabata 3x3x3

Man arbejder i et højt tempo i 20 sekunder og 10 sekunder pause mellem øvelserne

Base 1

20 sek. Planke side højre
10 sek. Pause
20 sek. Planke side venstre
10 sek. Pause
20 sek. Hurtig step på stedet.
10 sek. Pause
Forfra 3 omgange

**30 sek.
Pause
Mellem
hver base**

Base 2

20 sek. Explosive Surfer
10 sek. Pause
20 sek. Sit-up
10 sek. Pause
20 sek. Rygstrækker
10 sek. Pause
Forfra 3 omgange

Base 3

20 sek. Løb mellem 2 punkter hurtig
10 sek. Pause
20 sek. Stolen
10 sek. Pause
20 sek. Pull-up
10 sek. Pause
Forfra 3 omgange

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

www.pgi4180.dk



@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

**Del
din træning
med os**