

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Opvarmning Tabata 4x20 2 omgange.

- Høje knæ 20 sek.
- Pause 10 sek.
- Jumping jack (Sprællemænd) 20 sek.
- Pause 10 sek.
- A 20 sek.
- Pause 10 sek.
- Rygbøjning 20 sek.
- Pause og for fra 20 sek.

Hvis man ikke kan tage antal, så tage til man ikke kan mere og videre til næste øvelse. 100-200 løb eller hvad der lige passer f.eks rundt om hus/have eller op af vejen.

Wod For Time 30 minutter

- Squat 100 Stk.
- løb 100-200 m.
- Push-up 80 Stk.
- løb 100-200 m.
- Sit-up 60 Stk.
- løb 100-200 m.
- Lunges 40 Stk.
- løb 100-200 m.
- Dødløft 30 Stk.
- løb 100-200 m.
- Burpees 20 Stk.
- løb 100-200 m.
- Diagonal løft 10 Stk.
- løb 100-200 m.

Find videoer af øvelserne på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse



www.pgim4180.dk
@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

Del
din træning
med os