

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Opvarming: 3 runder makkerøvelser.

- 10 Mavebøjninger *high-fiver makkeren, når man kommer op*
- 8 Squads *ryggen mod hinanden, arme i armkrog, går op og ned samtidigt*
- 6 Push-ups *diagonal High-give efter hver push-up*
- 4 Rygstrækker *diagonal high-five når man er oppe*
- 2 burpees *High-give i hoppet*

Husk
 Sprit hænder,
 inden og efter
 highfives
 Ellers brug knuckles

Wod Tabata 20x4x8

Man arbejder i 20 sekunder og holder pause i 10 sekunder, gentager samme øvelse 4 gange og videre til næste øvelse, når man har været alle øvelse i gemmen er man færdig. Man skal bruge et stopur eller en app (smartwod timer, tabata pro-tabata timer)

- Løb Mellem 2 punkter i højt tempo
- Truster (Squat+press)
- Atomic sit-up
- Rygstrækker
- Pull-up
- Boxjump.
- Planke
- Burpees

Find videoer
 af øvelserne
 på Youtube:
 PGI Crossgym
 hjemmetræningsøvelse

www.PGI4180.dk



@PGI_Gymnastik
 #jegerPGI
 #PGIgymnastik

Del
 din træning
 med os