

# 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.

#### SEVEN - 7 øvelser - 7 gentagelser - 7 omgange

- 7 Pull-up Lig på ryggen under et bord. Grib fat om bordkanten - dine arme skal være 1-2 håndsbreder længere fra hinanden end din skulderbredde. Spænd i mave, baller og ben. Træk dig op i armene - få gerne brystet helt op til bordkanten, hvis du kan. Bliv deroppe i 1-2 sek. før du langsomt sænker dig ned mod gulvet igen. Stræk armene helt ud, og start forfra
- 7 V-sit-up
- 7 Jumping squat
- 7 Push-up
- 7 Diagonal Løft 7 på hver side
- 7 Russian Twist 7 til hver side
- 7 Høje knæ 7 på hver ben

Find videoer  
af øvelserne  
på Youtube:  
PGI Crossgym  
hjemmetræningsøvelse

Del  
din træning  
med os

www.pgi4180.dk  
@PGI\_Gymnastik  
#jegerPGI  
#PGIgymnastik

