

PGI CROSSGYM FAMILY BOOTCAMP HJEMMETRÆNING

Uge 10

Opvarming: Keopspyramiden

3 øvelser med 1 gentagelse i første runde, derefter 2

gentagelser - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Squat - A - Russian twist

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

Wod Ladder 20 min

Der udføres 2 gentagelse på hver øvelse i første runde og næste er det 4 gentagelse F.eks 2-4-6-8-10-8-6-4-2

- Pull-up Lig på ryggen under et bord. Grib fat om bordkanten – dine arme skal være 1-2 håndsbredder 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 sekunder, før du langsomt sænker dig ned mod gulvet igen. Stræk armene helt ud, og start forfra.
- Sit-up frog
- Diagonal løft
- Push-up
- Lunges Sæt
- High Pull Man starter i position som dødløft med vægt, når man har rejst sig op trækker man vægt op langs kroppen til hagen og ned igen.
- Planke knæ til albue.
- Løb op af trappe eller en tur rundt i huset.
- Forfra nu 4 gentagelser osv.

W W W . P G I 4 1 8 0 . d k



@PGI_Gymnastik

#jegerPGI

#PGIgymnastik

Del
din træning
med os