

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 12

Wod Tabata 20x4x8

Man arbejder i 20 sekunder og holder pause i 10 sekunder, gentager samme øvelse 4 gange og vider 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/gå en tur på 1-5 km
- 20x4 Boxjump
- 20x4 Push-up
- 20x4 Sit-up
- 20x4 Luges
- 20x4 Diagonal løft
- 20x4 Squat
- 20x4 Planke knæ til albue.
- 20x4 Burpees

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

Del
din træning
med os

@PGI_Gymnastik

#jegerPGI

#PGIgymnastik



www.pgi4180.dk