

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 13

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.

Wod Amrap 3x6 min

De 3 øvelser på hver base gentages i 6 min før pause og skift

Base 1

10 Push-up
10 Atomic sit-up
10 Rygstrækker

**1 min
Pause**
Mellem
hver base

Base 2

10 Pull-up
10 sæt lunges
10 Dødløft

Base 3

10 Russian Twist
10 High knees
10 Sidevers løb

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

**Del
din træning
med os**

@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik



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