

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 2

Opvarming: 21-15-9

21 gentagelser af hver øvelse i første runde,
derefter 15 i anden runde og 9 i sidste.

- Squat
- A stå i planke position med arme stræk og løfter hofte op i et A og bag efter ned til gulv.
- M-clam stå i planke position med arme stræk og flyt den ene fod op til hånd og tilbage og skifte side.

10 gentagelser

10 stk. pr. øvelse, og gentage i 20 min.

- Sit-up
- Rygstrækker
- Planke knæ til albue 5 på hver side
- Push-up brug et bord, stol, trappe, vindueskram
- Lunges 5 på hvert ben
- Jumping jack (sprællemænd)

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

www.pgi4180.dk



@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

Del
din træning
med os