

Uge 4

PGI CROSSGYM GYM FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

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 Feks 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
- Burpees
- Lunges
- Døndløft Stå med din hoftebreddes afstand mellem fødderne, Bøj så i hofte og knæ, hold ryggen ret, og tag fat om (vægtstangen, kettlebell, taske, kuffert med vægt i) ud for dine skuldre. Rejs dig op ved at strække knæene og hoften på samme tid.
- Løb op af trappe eller en tur rundt i huset.
- Forfra nu 4 gentagelser

www.PGI4180.dk

@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

Del
din træning
med os

