

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 8

Opvarmning Tabata 4x20 2 omgange.

- Høje knæ 20 sek.
- Pause 10 sek.
- Jumping jack (Sprællemænd) 20 sek.
- Pause 10 sek.
- A 20 sek.
- Pause 10 sek.
- Rygbøjning 20 sek.
- Pause og for fra 20 sek.

OTM

der arbejder man 45 sekunder og holder pause 15 sekunder og næste øvelse, hvis det skal være mere hårdt gentager man samme øvelse 2 gange og næste øvelse.

- Sit-up frog 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Push-up 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Russian Twist 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Jumping Squat 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Planke Rotation 45 sek.
- Pause 15 sek.
- Ialt 4 runder

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

Del
din træning
med os

@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik



www.pgi4180.dk