

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 11

Opvarming: 21-15-9

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

Lunges - A - Mountain Climber

Wod 9 Tabellen Amrap 20 min

- Hurtig step på stedet 30 sek.
- Planke 30 sek.
- Burpees 9 gentagelser
- Atomic sit-up 18 gentagelser
- Lunges 27 gentagelser
- Planke 30 sek
- Start igen forfra

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

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



@PGI_Gymnastik
#jegerPGI
#PGIgymnastik

Del
din træning
med os