

PGI CROSSGYM

FAMILY BOOTCAMP

HJEMMETRÆNING

Uge 9

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

Find videoer
af øvelserne
på Youtube:
PGI Crossgym
hjemmetræningsøvelse

Wod 7 Seven

7 Øvelse- 7 gentagelser- 7 omgange eller max 20 min.

- Sit-up
- Tripceps dips Sæt dig på en stabil genstand med en siddehøjde på ca. 50 cm, placér hænderne ved siden af bagdelen. Løft bagdelen ud fra sædet, stræk benene, så kun hælene er i underlaget. Sænk langsomt bagdelen ned mod underlaget, indtil dine albueled danner en 90-graders vinkel, og du mærker et stræk i overarmene. Brug dine arme til at presse dig op igen.
- Jumping squat
- Pull-up Lig på ryggen under et bord. Grib fat om bordkanten – dine arme skal være 1-2 håndsbreder 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.
- Dødløft 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.
- Burpees
- Løb mellem 2 punkter, væg til væg i stuen eller mellem 2 rum

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



@PGI_Gymnastik

#jegerPGI

#PGIgymnastik

Del
din træning
med os