

TRACKER work out

Work out 1 – TRACKER Hurricane

Hver gruppe af øvelser gennemføres tre gange i træk. Herefter en kort pause inden næste gruppe gennemføres 3 gange.

- Sprint
- Farmer walk
- Rope wave
- High pull

- Sprint
- Farmer walk
- Single leg box squat
- TRX chest press

- Sprint
- Farmer walk
- Russian twist
- TRX row

Work out 2 – TRACKER Pyramide

Alle øvelserne gennemføres efter hinanden. I første runde gennemføres de 10 gange, i næste runde 9 gange. Sådan fortsættes til sidste runde hvor øvelserne gennemføres 1 gang.

- TRX pistol
- Overhead press
- Bear crawl
- Burpees
- Mountain Climbers
- Jump squat
- Jumping jacks
- Bent over row

Work out 3 – TRACKER Core

Øvelserne kan udføres i et bestemt antal minutter, eller så længe det varer for en person at gadedrengehopper 10 gange på tværs af skibet – kan naturligvis justeres.

- Dæk og hammer
- Sjipning
- Gadedrengehopper
- TRX row
- Dips på bænk
- Mountain climb
- Squat med vægte

Work out 4 – TRACKER Strength

Vælg selv, hvor længe, øvelserne skal vare, er I flere, der træner sammen kan en omgang være den tid, det

tager at løbe op og ned ad de aftalte trapper et bestemt antal gange.

- Lændeøvelser med bold
- Squat
- Dæk og hammer
- Sjipning
- Trapper
- Mavebøjninger med hjul
- Skrå mavebøjninger
- TRX pull-up/TRX row