

Sixpack & Booty

På sixpack og booty holdet får vi pulsen op, træner med håndvægte, kettlebells og egen kropsvægt.

Vi laver burpees og push-ups, squatter og sjipper.

Vi starter med opvarmningen, hvorefter vi gennemgår dagens WOD (Workout Of the Day) og slutter af med lidt udstrækning.

Alle kan være med, da øvelserne kan eskaleres. Vi træner ofte på tid, men efter eget niveau.

Vi træner forskellige WODS og alt fra 2 x 10 min. med pause til 8 x 4 min. uden pause.

I sæson 2021/2022 var aldersgruppen 40+ men yngre er også velkomne og vil helt sikkert også vil blive udfordret!!!

//Sacha og Gitte