Arrangør: Skive PI og Viborg PI
Dansk Politiidrætsforbund

CROSSFIT STÆVNE

FOR SKIVE PI OG VIBORG PI

DEN 21. NOVEMBER I BOXEN I VIBORG

VELKOMMEN

I bydes endnu engang velkommen til Crossfit dag for ansatte ved Skive og Viborg Politi. Gennem flere år er crossfit blevet en stor sport i Danmark og resten af verden.

Der findes et væld af muligheder for at deltage i stævner og langt de fleste byer har i dag en box, hvor man kan udfolde sig i crossfit. En sport som på mange måder træner sportsfolk på en sjov, underholdende og frem for alt funktionel måde.

På grund af de 3 sidste års succesfulde arrangement, har vi i Skive PI, valgt at gentage denne succes og lavet endnu en crossfit dag for medlemmerne i Skive PI og Viborg PI for igen at få en dag hvor vi på en aktiv og anderledes måde kan knytte bånd og skabe gode relationer på tværs af de to politistationer.

Det er lykkedes os at lave en dag, som vi håber alle deltagere vil finde stor fornøjelse i både socialt men også idrætsmæssigt med forhåbentlig mange ømme arme, skuldre, ryg og ben til følge.

Dagen vil igen i år blive afholdt i Viborg Boxen i Viborg, som har været så venlige og imødekommende i forhold til at stille op med faciliteterne og træner(e) til dagen.

På vegne af
Skive PI
Kasper Jönsson

RIGTIG GOD FORNØJELSE

VIBORG
BOXEN
CROSSFIT

VELKOMMEN TIL

VIBORG

BOXEN

CROSSFIT

Vi er en forholdsvis ny Box. Vi åbnede dørene den 19. december 2022, men med officielt første holdstart den 2. januar 2023.

Jeg har trænet crossfit siden 2010 og har været instruktør siden 2012. Der har længe været et kæmpe ønske at starte mit eget center, men først i 2021 blev det en mulighed og endda muligt at bygge en box helt fra bunden og få det lige som jeg ønskede.

Vores instruktører er udvalgt nøje efter kvalifikationer og ud fra, at de deler de samme værdier, som jeg værdsætter højt.

Det skal være et dejligt sted at komme, så vi vægter glæde, sammenhold og fællesskab højt. Vi behandler alle vores medlemmer med respekt og ser alle medlemmer som en del af vores træningsfamilie.

Det er helt okay at drømme stort – vi vil rigtig gerne hjælpe alle på vej mod deres mål. Vil man bare have en god træning og gå hjem med en dejlig følelse i kroppen, så er det også helt okay.

Lone Skyum

"SET YOUR BAR HIGH, BE KIND AND DO MORE OF WHAT MAKES YOU STRONGER"

concept 2
concept 2

SE UDGIVELSEN
ONLINE
Arrangør: Skive PI og Viborg PI
Dansk Politidrætsforbund
CROSSFIT STÆVNE
FOR SKIVE PI OG VIBORG PI
DEN 21. NOVEMBER I BOXEN I VIBORG
VIBORG
BOXEN
CROSSFIT

PROGRAM FOR DAGEN

ALLE WORKOUTS ER MED TEAMS AF 2 PERSONER

START KL. 0900: VELKOMST OG KORT INFO OMKRING DAGEN

WOD 1: 0930 – 1030

WOD 2: 1015 – 1045

WOD 3: 1100 – 1130

OMKLÆDNING: 1130 – 1200

FROKOST: 1200 – 1300

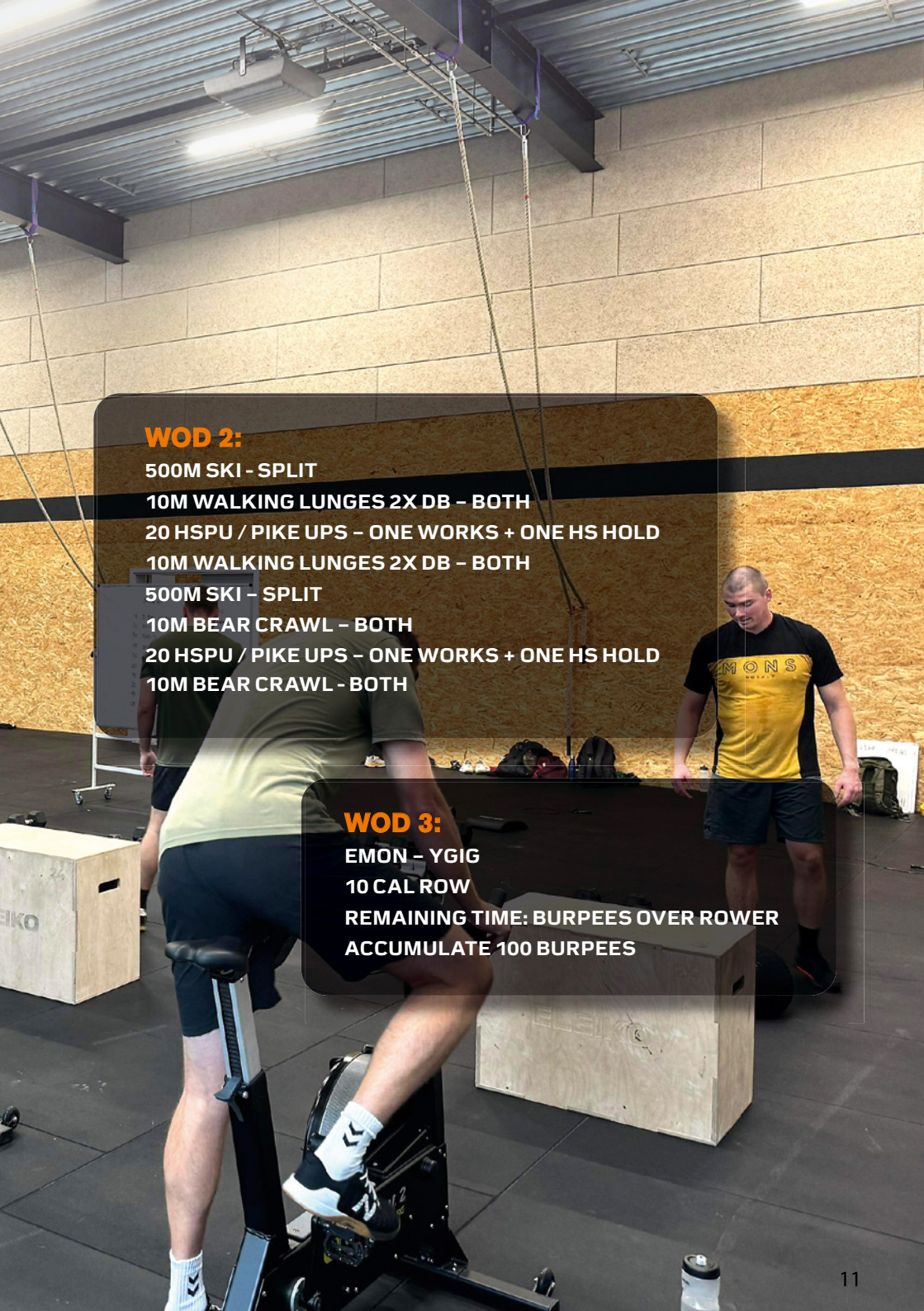
WOD 1:

21 – 15 – 9

DOUBLE DB SNATCH – SYNC

DOUBLE SQUAT WALL BALL – SPLIT

BETWEEN EACH SET: 40 CAL BIKE - SPLIT



WOD 2:

500M SKI - SPLIT
10M WALKING LUNGES 2X DB – BOTH
20 HSPU / PIKE UPS – ONE WORKS + ONE HS HOLD
10M WALKING LUNGES 2X DB – BOTH
500M SKI – SPLIT
10M BEAR CRAWL – BOTH
20 HSPU / PIKE UPS – ONE WORKS + ONE HS HOLD
10M BEAR CRAWL - BOTH

WOD 3:

EMON – YGIG
10 CAL ROW
REMAINING TIME: BURPEES OVER ROWER
ACCUMULATE 100 BURPEES

BOXEN
concept 2

Støt vores annoncører...
...de støtter os

Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk