



Arrangør: Skive PI og Viborg PI
Dansk Politiidrætsforbund

CROSSFIT STÆVNE

DEN 22. 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 2 sidste års succesfulde arrangementer, har vi i Skive PI, valgt at gentage succesen 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.

Rigtig god fornøjelse



På vegne af Skive PI
Kasper Jönsson



VELKOMMEN 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.

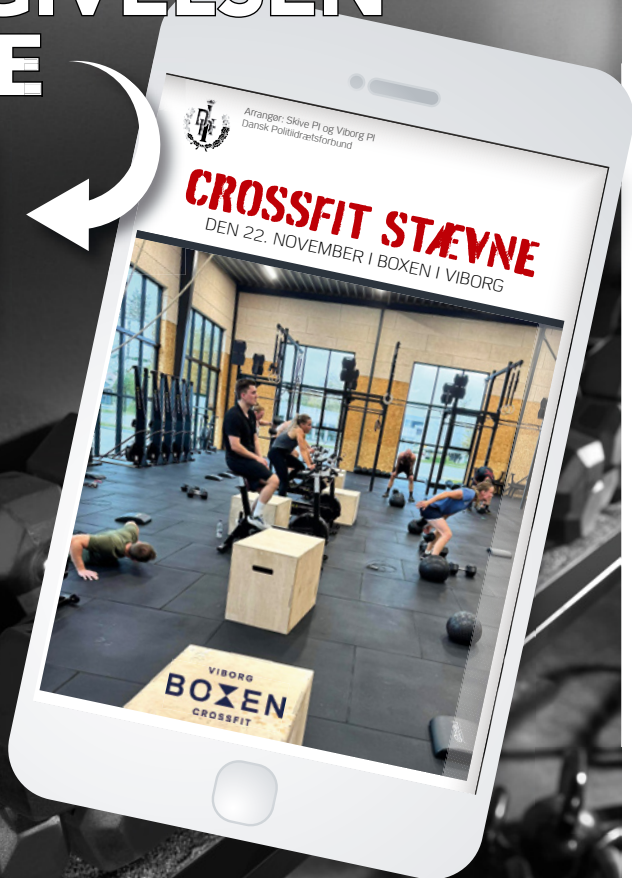
”Set your bar high, be kind and do more of what makes you stronger”

Lone Skyum



Week 10	Week 11	Week 12
1) 10 min cardio	1) 10 min cardio	1) 10 min cardio
2) 10 min cardio	2) 10 min cardio	2) 10 min cardio
3) 10 min cardio	3) 10 min cardio	3) 10 min cardio
4) 10 min cardio	4) 10 min cardio	4) 10 min cardio
5) 10 min cardio	5) 10 min cardio	5) 10 min cardio
6) 10 min cardio	6) 10 min cardio	6) 10 min cardio
7) 10 min cardio	7) 10 min cardio	7) 10 min cardio
8) 10 min cardio	8) 10 min cardio	8) 10 min cardio
9) 10 min cardio	9) 10 min cardio	9) 10 min cardio
10) 10 min cardio	10) 10 min cardio	10) 10 min cardio

SE UDGIVELSEN ONLINE



PROGRAM FOR DAGEN

ALLE WORKOUTS ER MED
TEAMS AF 3 PERSONER

START KL. 0900 – VELKOMST OG KORT INFO OMKRING DAGEN

WOD 1: 0930 – 1030

WOD 2: 1100 – 1145

FROKOST: 1145 – 1230

WOD 3: 1300 – 1400

WOD 1:

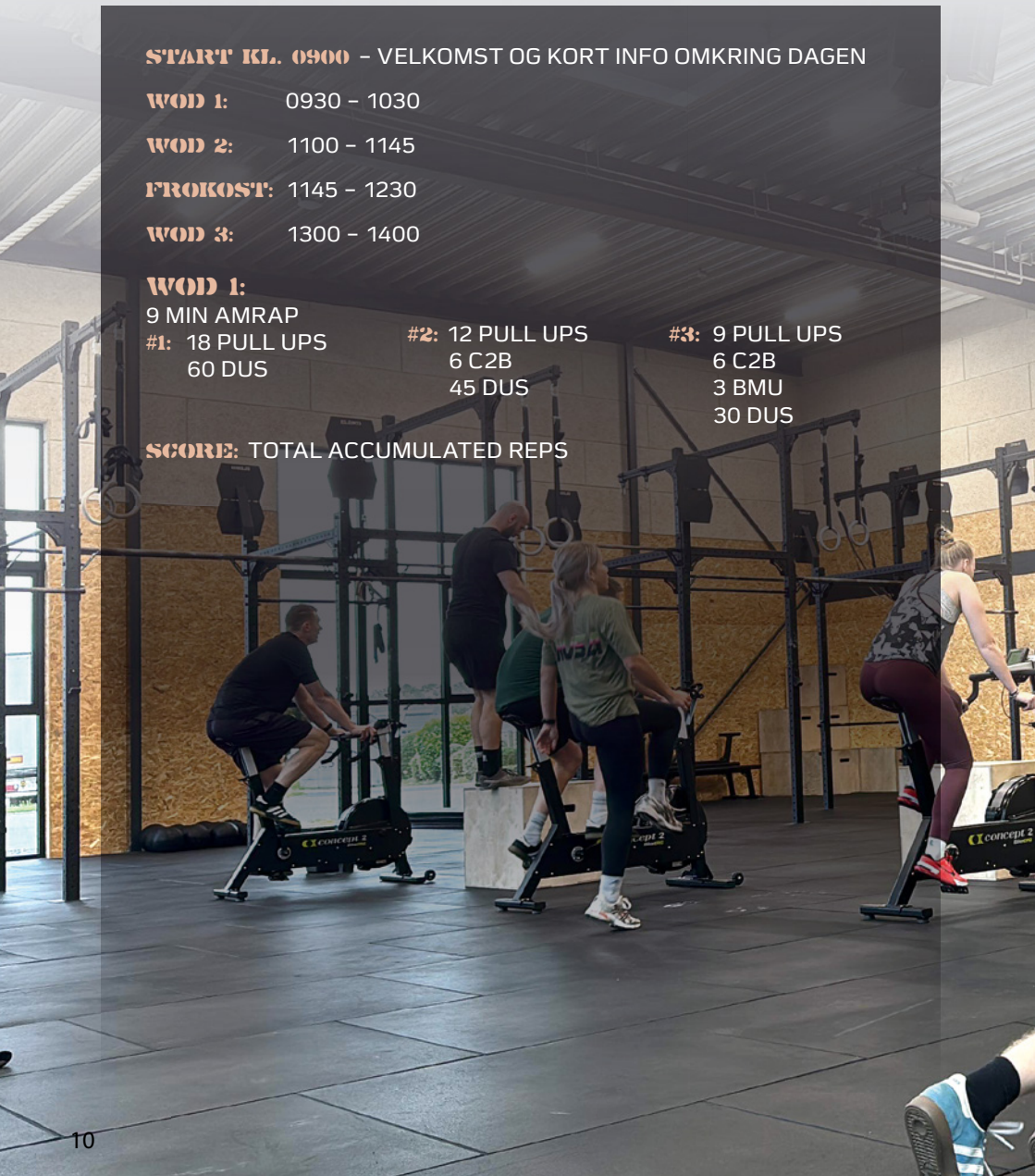
9 MIN AMRAP

#1: 18 PULL UPS
60 DUS

#2: 12 PULL UPS
6 C2B
45 DUS

#3: 9 PULL UPS
6 C2B
3 BMU
30 DUS

SCORE: TOTAL ACCUMULATED REPS



WOD 2:

5 MINS PER ATHLETE

#1: 1RM BENCH PRESS

#2: 2RM FRONT SQUAT

#3: 3RM DEADLIFT

SCORE: MAX LOAD COMBINED

FROKOST:

FROKOSTEN VIL IGEN I ÅR VÆRE SPONSORERET AF SKIVE PI

WOD 3:

18 MIN AMRAP

6 MIN AMRAP PER ATHLETE

**EACH ATHLETE PERFORMS A 6 MIN ROUND OF THE FOLLOWING,
STARTING WHERE THE PREVIOUS ATHLETE LEFT OFF**

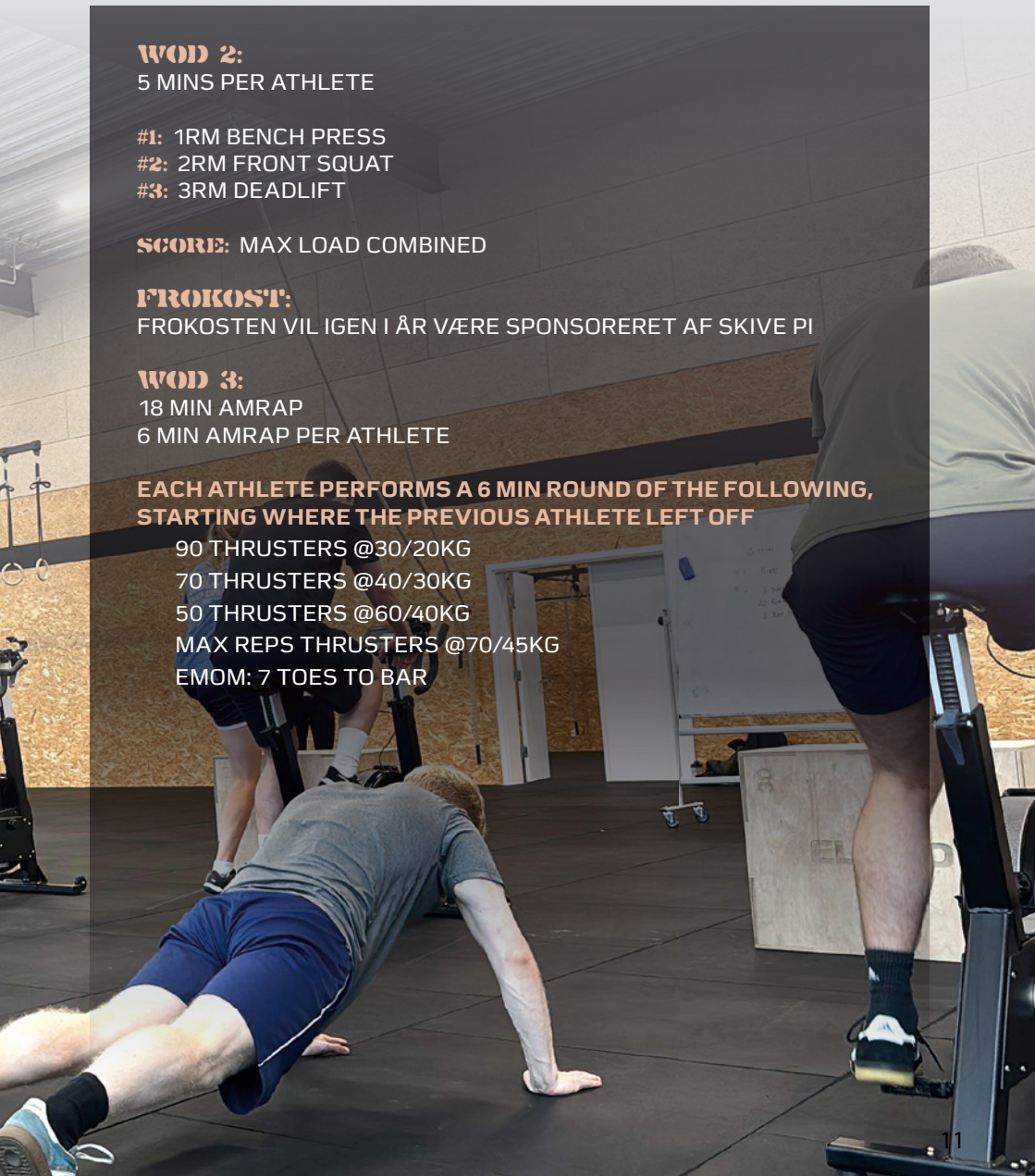
90 THRUSTERS @30/20KG

70 THRUSTERS @40/30KG

50 THRUSTERS @60/40KG

MAX REPS THRUSTERS @70/45KG

EMOM: 7 TOES TO BAR











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
