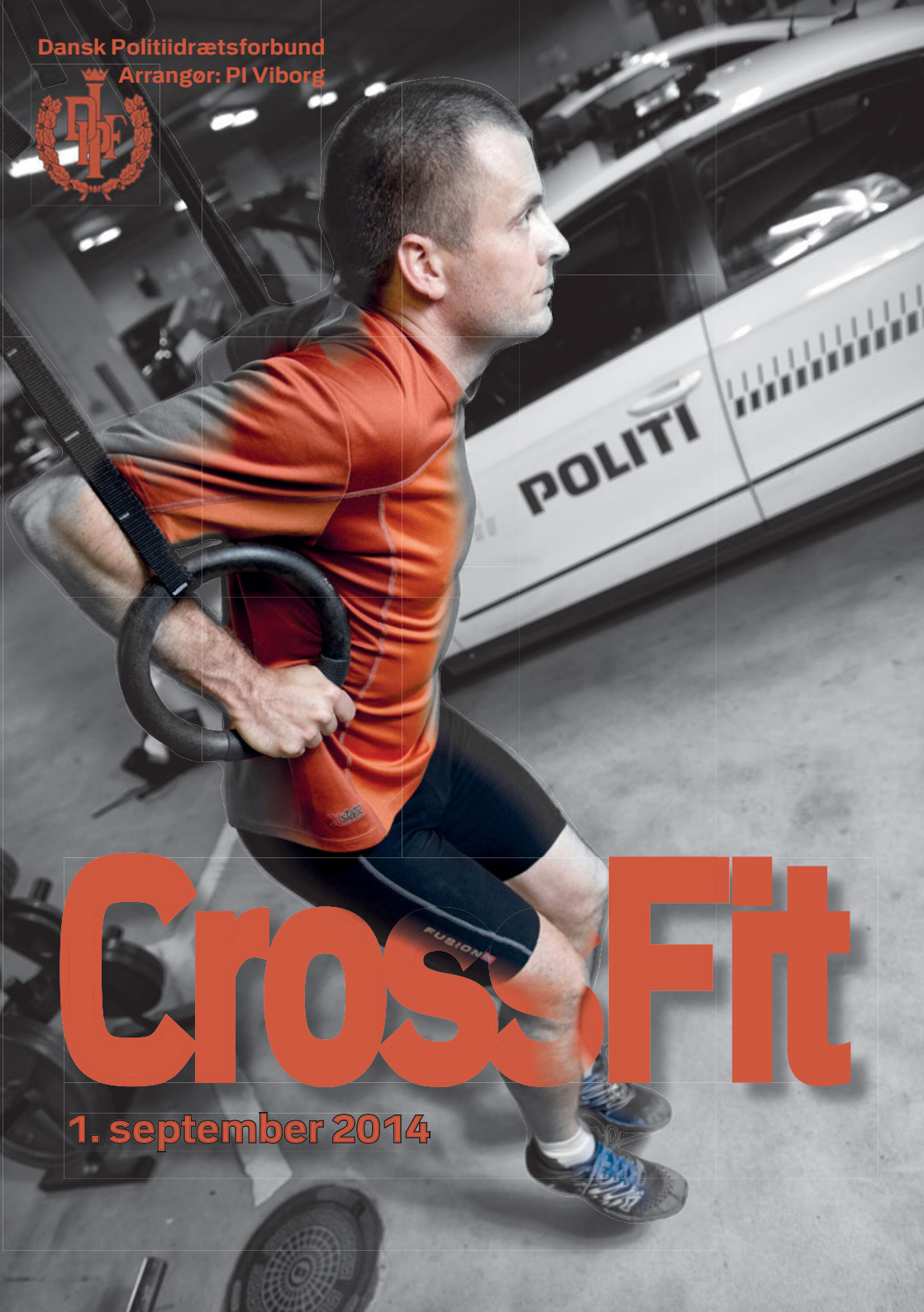


Dansk Politiidrætsforbund
Arrangør: PI Viborg



CrossFit

1. september 2014

Velkommen til CrossFit

For andet år i træk byder vi nu velkommen til Crossfit stævne i Viborg, hvilket primært skyldes 2 ting:

For det første at vi i foreningen har en ildsjæl (Kim), der brænder for denne idræt, og for det andet, at jeg aftalte med Kim, at såfremt andre kredse/lokalstationer ikke bød ind på at afvikle et stævne i 2. halvår af 2014, så skulle vi lige overveje, om Kim ville være primus motor igen.

Da der – på trods af mange tilbagemeldinger til DPIF's kontor – ikke var tilsagn om flere stævner i 2014 udover stævnet i Køge, så krævede det ikke megen "overtalelse" før Kim havde planerne klar til i år.

Jeg håber at alle får en rigtig god dag her i Viborg, og jeg kan kun opfordre jer til at presse på derhjemme/evt. selv tage initiativet til at få afviklet nogle stævner.

Jeg er sikker på, at både Kim og jeg vil være behjælpelige med gode ideer og støtte til afviklingen.



DPIF giver tilskud i form af programpenge og jeres lokale formand eller HB medlem i kredsen har en manual for, hvad et program skal indeholde.

*Mvh.
Jens Claumarch
Formand
Viborg PI*

CrossFit hos Viborg Politi



Arkivfotos: Jesper Høegh, Viborg PI

CrossFit på Viborg PG startede i begyndelse af 2012, og det går stille og roligt fremad.

Vores lille træningshjørne bliver også brugt af kollegaer, som ikke nødvendigvis træner CrossFit, men som bruger de frie vægte til de "store" løft som dødløft og squat.

Stationens julefrokost i 2013 startede tidligt, da knap halvdelen af stationen mødte op til et lille "CrossFit" julestævne i kælderen.

Hvis vi selv skal sige det, blev det en kæmpe succes.

Selve stationen har også fået et fitnesssløft blandt andet i driftcenteret, hvor vi har fået en pullup bar. I vagtstuen er der kommet et vippebræt og i vognslusen ved patruljevognene er der planer om at montere et dipstativ.

Er Viborg ved at blive Danmarks fitnessstation?

Ja, det mener vi selv – hvad synes du ??

Velkommen til crossfit i Viborg.

*Kim Kristensen
crossfit-tovholder
Viborg PI*





FL•REKLAME

Agerbakken 21 · 8362 Hørning
www.flreklame.dk · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870

Tidsplan



0800-0900: Alle mødes og dagens program introduceres.

Fra kl. ca. 0900: WOD 1 for singleherrer, damehold og herrehold.
WOD 2 for singleherrer, damehold og herrehold.
WOD 3 for singleherrer, damehold og herrehold.
Finaler for singleherrer, damehold og herrehold.

Der vil være tid til forplejning undervejs.

Ca. kl. 1530: Alle er færdige og der er oprydning.
Transport til Viborg PG, hvor der kan bades.

Efterfølgende spising og præmieoverrækkelse.



Stævneledelse

Jens Claumarch formand VPI.

Kim Kristensen stævnearrangør og dommer.

**Støt vore annoncører
- de støtter os.....**



WODs til program



WOD 1: HERRER

AMRAP 8: 400 meter løb (løbes kun én gang)
 Herefter AMRAP
 8 push ups med HR
 8 SDHP med 24 kg. KB

WOD 1: Hold, DAMER & HERRER

AMRAP 9: Den ene løber 400 meter, den anden 800 meter
 (løbes kun én gang)
 Herefter AMRAP
 9 push ups med HR
 9 SDHP med KB 24/16 kg

 Makkeren ligger i planken, mens den anden arbejder.







WOD 2: HERRER

Thruster ladder

2 reps. hvert minut.

WOD 2: Hold, DAMER OG HERRER

Thruster ladder

3 reps. hvert minut.



WOD 3: HERRER

3 x af følgende: 15 Wall ball
10 K2E
5 Høje box jump

40 meter farmer walk 2x40 kg.

WOD 3: Hold, DAMER OG HERRER

2 x2 runder farmer walk med 2x24 / 2x16 kg. KB

Mens den ene går, laver den anden K2E. Hver gentagelse giver minus 1 sekund på sluttiden.



Finale: HERRER

2 min. roning

10 Clean 50 kg.

1 Rope climb

10 Shoulder to OH

1 Rope climb

10 Front squat

1 Rope climb

10 Ground to OH

1 Rope climb



Finale: DAMER HOLD

4 min. rowing

15 Clean 30 kg.

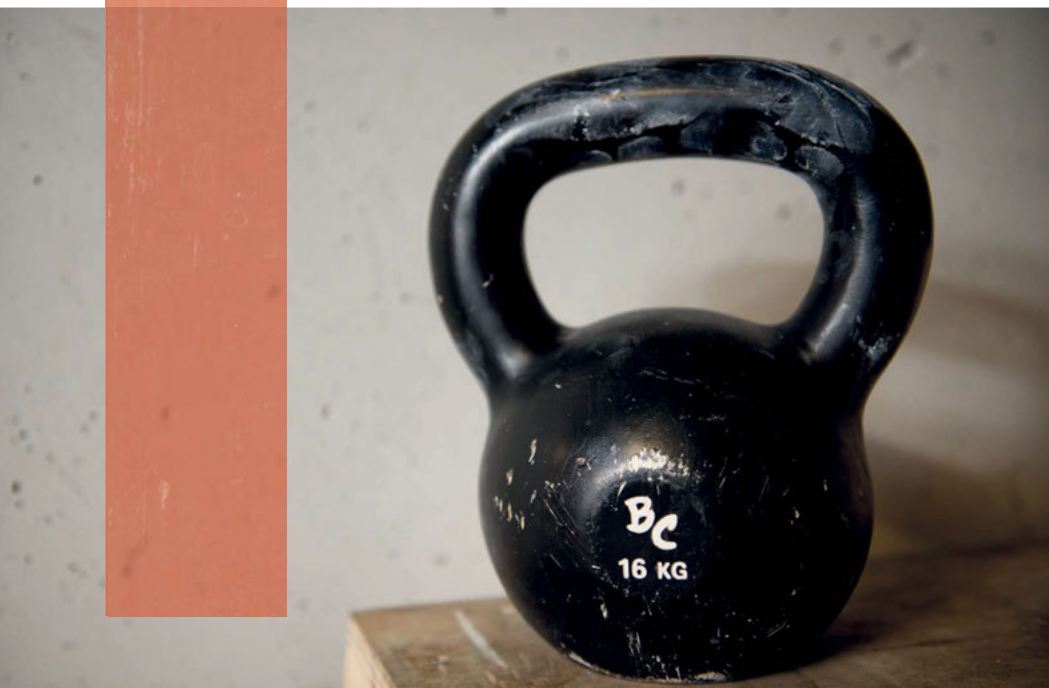
1 Rope climb

15 Shoulder to OH

1 Rope climb

15 Ground to OH

1 Rope climb





Finale: HERRER HOLD

4 min. rowing

15 Clean 50 kg.

2 Rope climb

15 Shoulder to OH

2 Rope climb

15 Front squat

2 Rope climb

15 Ground to OH

1 Rope climb

