



Arrangør: Skive PI og Viborg PI
Dansk Politiidrætsforbund

CROSSFIT STÆVNE

DEN 30. MAJ 2022 I CROSSFIT8800 VIBORG



VELKOMMEN

Jeg vil rigtig gerne støtte op omkring dette super gode initiativ fra Skive og Viborg PI om en fælles Crossfit dag den 30. maj.

Som aktiv politibetjent er det vigtigt at holde sig i form for at kunne imødekomme alle de forskellige påvirkninger, som man hele tiden er udsat for. Både natarbejde, det udstyr vi slæber rundt på og kontakt med borgerne kræver, at man holder sig aktiv.

Men et andet meget vigtigt element er det sociale liv. Det er vigtigt, at vi kan lave andet sammen end at gå på arbejde. Vi kan konkurrere, svede, grine og hygge os sammen. Når vi er på arbejde, kan vi blive sendt til opgaver, som påvirker vores mentale sundhed. En af de vigtigste måder at bearbejde dette på er, at vi er gode sammen, kan grine og snakke sammen og også lave sjove, festlige og sociale ting sammen.

Jeg synes, at dette arrangement understøtter rigtig mange ting på en gang, og derfor er det også med meget stor glæde, at jeg kan se, at så mange har tilmeldt sig.

Jeg håber, I får en rigtig god dag med en masse sved på panden og en masse smil på læberne.



*Christian Toftemark
vicepolitiinspektør*

FOTOS: DPIF arkivfoto



VELKOMMEN

I bydes 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 og der er sket meget siden Viborg PI indbød til crossfit for alle politiere tilbage i 2014.

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.

Vi besluttede derfor i Skive at lave en crossfit dag for medlemmerne af Skive PI og hvorfor ikke invitere vores gode kollegaer i Viborg PI og på den måde få en aktiv og anderledes dag sammen, som kan knytte bånd og give gode relationer på tværs af de to politistationer. Viborg PI var som ventet med på idéen med det samme og med Alexander Hadrup som primus motor for dagen er det lykkedes 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 bliver holdt i crossfit8800 i Viborg, som har været venlige og imødekommende i forhold til at stille op med materiel og trænere til dagen.

Rigtig god fornøjelse



*På vegne af Skive og Viborg PI
/Jesper Greve*

PROGRAM FOR DAGEN

1: CROSSFIT SOM KONCEPT

Konstant varieret, funktionelle bevægelser, høj intensitet. En blanding af monostrukturel træning (kredsløb), gymnastiske øvelser (kropsvægt) og vægttræning. Vigtigheden af "mechanics, consistency, intensity".

Skills: Air squat! KB swing! Samt standarder for WOD.

4 RFT (rounds for time): 10 Wall balls, 7 pull-ups (TRX rows), 10 boxjumps, 7 burpees, 10 KB swings. TC 15min.

Lektionen inkluderer generel opvarmning samt airsquat og frontsquat (i form af wallball). Der er relativt lav belastning og fokus på bevægelse omkring hoften.

2: CROSSFIT BASICS

Konceptet "RX / scaled". Handler det om at blive hurtigst færdig, eller om at udfordre sig selv og få noget ud af træningen?

Mobility / Strength. Fokus på frontrack (frontsquat). Skulder, håndled, ankler, hofte. Undgå at brænde benene helt af, af hensyn til efterfølgende timer i forløbet.

Skills: Press vs. pushpress. Kort intro til double unders.

AMRAP 12: 6 Pushpress 40/30, 12m walking lunges, 24 Double unders/single unders

Finisher: TABATA situps/atomic situps.

Lektionen inkluderer supplerende opvarmning/mobilitet, frontsquat med bar (fokus på frontrack og ikke så meget på styrke), press og pushpress.

FROKOST

3: CROSSFIT BASICS

Part A

Strength vs. stamina.

Skills: Deadlift, forskellen på dødløft og squat (bagside og hoftedominant vs. forside og knæstrækker dominant). Vigtighed af stram core.

EMOM (death by): 3 Deadlift (moderat / tung), 1 barfacing burpee. +1 BF burpee every minute until fail.

Lektionen inkluderer let og specifik opvarmning efter frokost og traditionel dødløft

Part B

Power, speed, coordination.

Skills: Sumo-deadlift-highpull. Romaskine.

Fight-gone-bad: 3 Rounds for reps (1min stations): wall ball, SDHP, boxjump, pushpress, row (calories), rest.

Lektionen inkluderer sumo-deadlift-highpull samt repetition af tidligere lærte øvelser under høj intensitet.

4: WL INTRO

Burgener warmup. Introduktion til snatch og clean&jerk. Hvad er "power-" vs. "full-". Hvad betyder "hang-". Mobility / Strength. Fokus på press/OH squat.



INFO OM CROSSFIT8800

ALT DET DE ANDRE IKKE KAN

**FITNESSCENTER I VIBORG
DER TILBYDER STYRKETRÆNING OG CROSSFIT**

DIT FITNESSCENTER TIL CROSSFIT OG STYRKETRÆNING

Søger du et fitnesscenter til crossfit eller styrketræning i Viborg? Så tilmeld dig 8800. Vores mange forskellige medlemsskaber giver dig mulighed for at mixe flere træningstyper. På den måde sikre du, at du ikke bliver træt af din nuværende træningsform, da du bare kan skifte over til en ny.

Ligemeget hvilken træningsform du leder efter, så har vi den – og selvfølgelig har vi også bad og sauna, wellness, træning for børn, personlig træning og meget mere i vores centre. Vi sørger altid for, at du føler dig velkommen i vores centre, hvor områderne er ryddelige og rene, og at altid kan spørge vores professionelle personale til råds under din træning.

DELTAGERE

SKIVE

Esben Balleby
Kasper Jönsson
Alex Østermark
Alexander Hadrup
Sara Doile
Jesper Greve
Jacob Smed
Mads Larsen
Karsten Riis
Pernille Blingedal
Jens Iversen
Heidi
Betina Olesen

VIBORG

Sine Møldrup
Lærke Hjertensgaard
Christina Panduro
Linette Lundberg
Michael Andersen
Morten Kruse Thomsen
Louise Skytte
Mathias Lorents
Morten Panduro







Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

SE UDGIVELSEN ONLINE

