



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

SKIVE

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Skive PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politidrætsforbund





KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Det glæder mig at sende denne lille hilsen på Arbejdspladsernes Motionsdag, som jeg synes er en fremragende måde at kombinere motion og kollegaskab.

Vi må ikke underkende betydningen af at holde sig i god fysisk form. Særligt på en arbejdsplads, hvor arbejdsopgaverne så ofte kræver af os, at vi har styrke, smidighed og god kondition.

Og selv når man bevæger sig væk fra gadeniveau og ind på kontoret, kan høj puls og regelmæssig motion have en uvurderlig effekt - det kan jeg selv

skrive under på - ikke mindst når arbejdspresset er stort. Så hjælper det at få løbeskoene på og komme ud i den friske luft.

Derfor vil jeg også gerne sige tak til de lokale idrætsforeninger og til alle jer frivillige, der med højt engagement er med til at skabe et sjovt og hyggeligt samlingssted for vores mange ansatte.

Og god vind til alle jer, der deltager. Hav en rigtig god dag.

Thorkild





VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Når vi bevæger os med vores kolleger, er det i høj grad med til at styrke kollegaskabet på vores arbejdsplads. Det skaber grin, glæde og sjove fælles oplevelser, man kan snakke om længe efterfølgende.

Dansk Politiidrætsforbund har dyrket kollegamotion i mange år på egne matrikler og som aktive medlemmer af de lokale firmaidrætsforeninger. Dansk Firmaidræt oplever også hvert år en kæmpe opbakning i Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, hvor det er en fornøjelse at se, hvordan lokale stationer fra hele landet hvert år stempler ind og arrangerer sjove, kreative aktiviteter for kollegerne.

Som altid har vi på www.AMugen.dk samlet masser af inspiration og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at gå til, uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Det vigtigste er, at man dyrker sammenholdet med sine kolleger. Og det er I mestre til!

Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt





SPLADSERNES
100SDAG





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.

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 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 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 TIL VIBORGBOXEN 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

Alle workouts er med teams af 3 personer

Alle workouts køres i 2 heats

Heat 1 dømmes af heat 2

Heat 2 dømmes af heat 1

| | |
|----------------|-------------------------|
| Start kl. 0900 | kort info omkring dagen |
| 0915 – 1030 | Wod 1 |
| 1100 – 1200 | Wod 2 |
| 1200 – 1245 | Frokost |
| 1245 – 1400 | Wod 3 |

Wod 1: "RIDE LIKE VINGEGAARD"

| | |
|---------------------|-------------------------|
| AMRAP24 | 50 Box Jumps |
| #1: Bike | 60 Push Ups |
| #2+3: AMRAP | 70 Alt. DB Snatches |
| Switch every minute | 80 Ab-mat Sit Ups |
| 10 D-Ball Cleans | 90 Air Squats |
| 20 Devils Press | 100 Double Unders |
| 30 Toes to Bar | |
| 40 DB Thusters | |
| | Score: Cals+reps |

Frokost

PROGRAM FOR DAGEN

Wod 2:

"CHOOSE YOUR FAVORITE GIRL"

Jackie:

1000 m Row

50 Thrusters 20/15kg

30 Pull Ups

Randy:

75 Snatches 35/25kg

Grace:

30 Clean and Jerks 61/43kg

Score: Combined time

Wod 3:

"DON'T DROP THE BABIES"

One partner must hold 2 KBs in front rack

Partner 2+3 works synchronized

With a time cap of 20 minutes:

35 sync. Burpees

35 sync. KB Swings

35 sync. Burpees

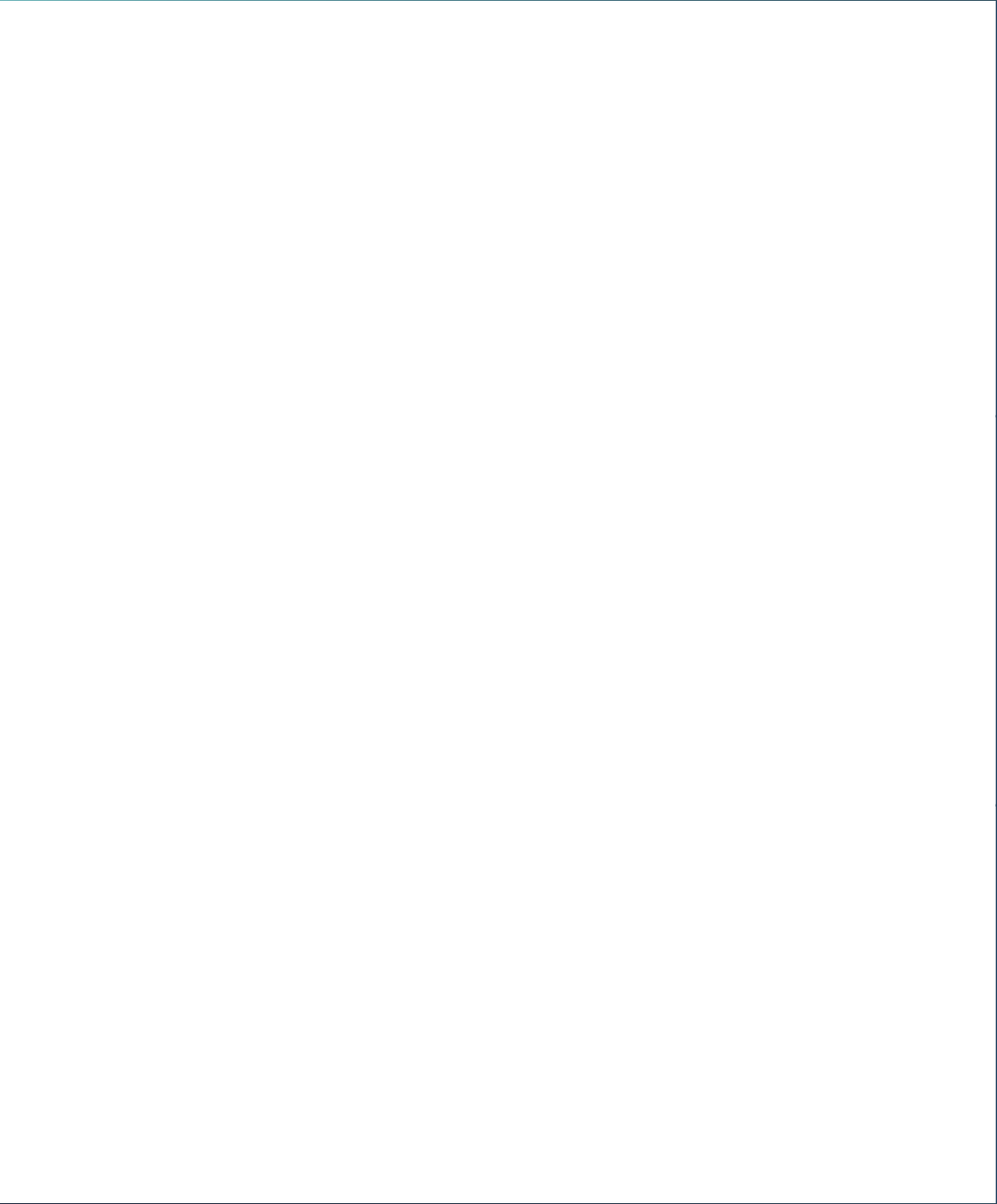
35 sync. KB Clean and Jerks

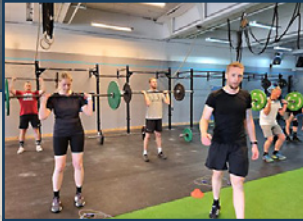
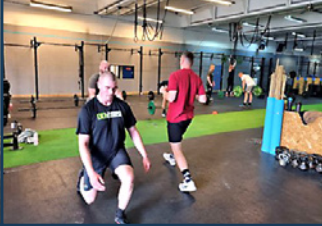
35 sync. Burpees

35 sync. KB. Taters

35 sync. Burpees

Score: time (reps within the time cap)









SPLADSEPA
LOOSDAG



Erfaringer og studier viser, at kollegamotion skaber glidere medarbejdere

Til chefen: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen - sygefraværet falder og produktiviteten stiger.

Når børnene skal være aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også!



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



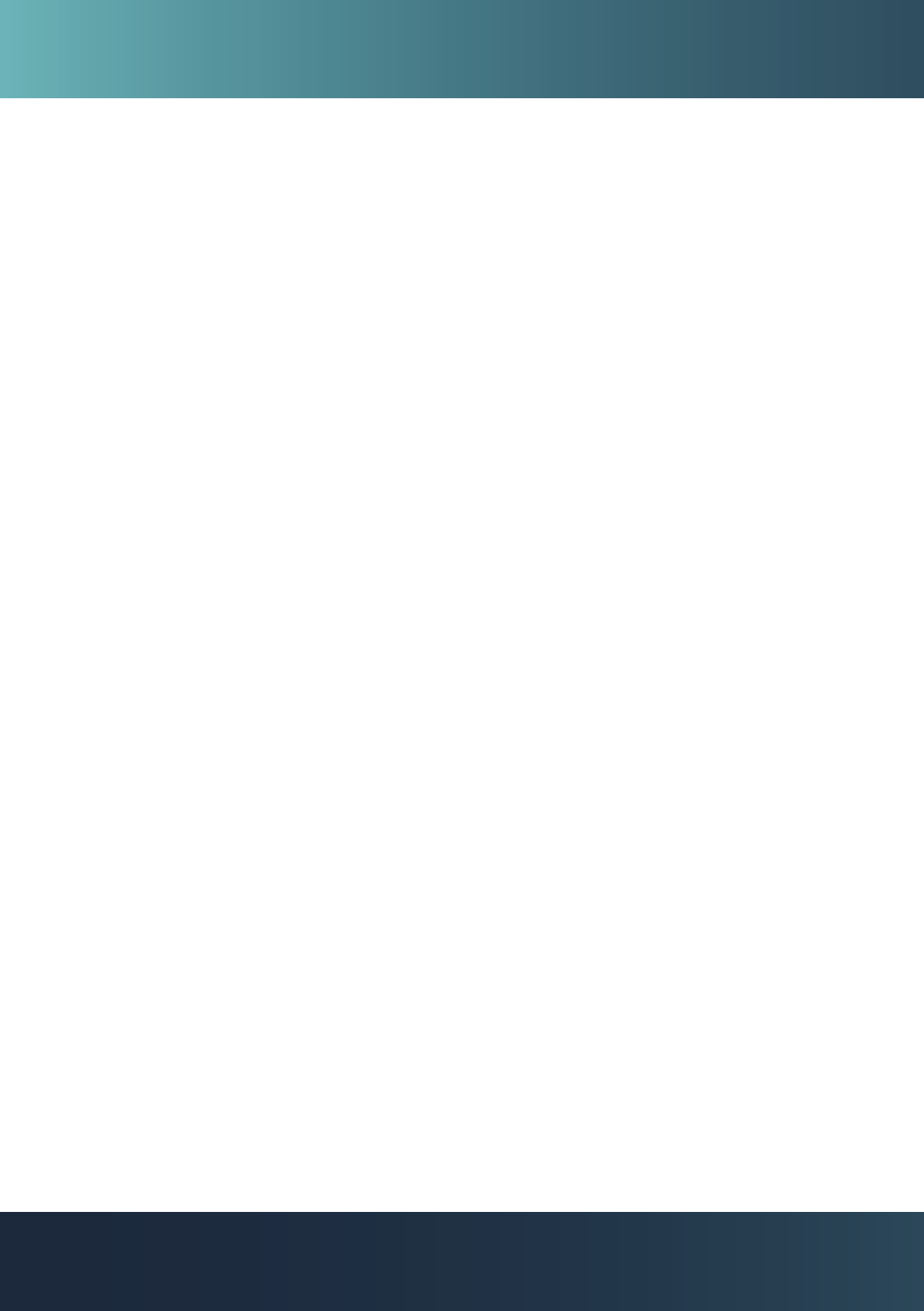
DANSK
FIRMAIDRÆT







SPLADSERNES
100SDAR



HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Forbundet ▾

Kalender

Idrætsgrene ▾

Medlemsforeninger ▾

Medlemsblade

Velkommen til Dansk Politiidrætsforbund

Jfr. Love for Dansk Politiidrætsforbund, så består medlemskredsen af de 13 politikredse + Rigspolitechefembedet og Grønland.

Færøerne er for øjeblikket hvilende medlem og deres interesser varetages af forbundets ledelse.

Du finder
websiden på
www.politisport.dk

Læs alle nyheder →

Aktivitetskalender →

...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelse til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på websiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.



ARBEJDE
DOT



SPILLESIERNES
100 SPOR



Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I **2015** deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I **2016** deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I **2017** deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I **2018** deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I **2019** deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I **2020** deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I **2021** deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I **2022** deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.





BOLDSPIL UDEAFOR
BANERNE FORBUDT

ECEKILDE

DBU

LEADSCENES
100SDRAG



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

Se udgivelsen ONLINE

