



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG FOR JENTER OG DAMER LØRDAG 10. JUNI 2023

Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til en aktiv og morsom dag!

Det er mulig å delta på 6 inntil treningsøkter á 45 minutter, og du kan velge mellom;

Aerobic, CrossFit, Spinning, Styrketrening, Stavgang og Yoga


Deltakeravgift: kr. 100,-

Påmelding til Vippsnr.: 103502 innen 1. juni 2023

Deltakeravgift fest: kr. 500,-

Påmelding til kontonummer: 2938.12.30862 innen 1. juni 2023

Plan for dagen:

Kl. 08.30 – 09.10 (Kantina i Hallen)	Åpning og startskudd for damenes aktivitetsdag 2023
Kl. 09.15 – 12.30 (Ute, Hallen & Atletix)	Aktiviteter pågår
Kl. 12.30 – 13.55 (Kantina i Hallen)	Lunsj (<u>inkludert</u> i deltakeravgiften). Her holdes to korte foredrag: <ul style="list-style-type: none">• «Riktig trening» v/fysioterapeut Oda Mindrebø• «Psykisk helse og trening» v/fagansvarlig for psykisk helse, Gunn Karin Songedal
Kl. 14.00 – 17.15 (Ute, Hallen & Atletix)	Aktiviteter pågår
Kl. 19.00 → (Fjellheim)	Alle deltakere (over 18 år) inviteres til damenes aften på Fjellheim Festen inkluderer: <ul style="list-style-type: none">• Tapas, forfriskninger, kake og kaffe• Underholdning, bilder fra dagen og god stemning 

Eventuelt overskudd fra arrangementet går til;

<https://sanitetskvinnene.no/vare-kampsaker/forskning-på-kvinnens-helse>



AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
09.15 – 10.00	Aerobic Spinning*	Hallen Atletix	Anne-Grete Vigdis
10.30 – 11.15	Styrketrening Stavgang	Hallen Ute	Lisa Kari
11.45 – 12.30	CrossFit* Yoga*	Hallen Atletix	Anita Hege
12.30 – 13.55	MATPAUSE I KANTINA I HALLEN		
14.00 – 14.45	Aerobic Spinning*	Hallen Atletix	Anne-Grete Vigdis
15.15 – 16.00	Styrketrening Stavgang	Hallen Ute	Lisa Kari
16.30 – 17.15	CrossFit* Yoga*	Hallen Atletix	Anita Hege

AKTIVITETSBEKRIVELSE: (med forbehold om endringer)

- **AEROBIC**

Gruppetrening til tøff musikk. Kondisjon og puls med enkel koordinasjon og «en fot i bakken». Treningen passer for alle, og kan tilpasses den enkeltes nivå og kapasitet.

- **SPINNING**

Første time begynner vi rolig for å få kroppen igang til dagens videre aktiviteter. Oppvarming, litt økt intensitet, for så å sykle oss ned. Timen på ettermiddagen blir litt hardere, med oppvarming, tabata intervaller og rolig nedsykling.

- **STYRKETRENING**

Vi kjører styrkeøvelser for hele kroppen, med ekstra fokus på mage, rumpe og lår. Øvelsene legges opp til å være kroppsvektøvelser, hvor kroppens egen vekt er verktøyet for å styrke muskler.

- **STAVGANG**

Vi starter fra målbua og følger lysløypa så langt vi kommer på 20 min. før vi returnerer. Vi finner vårt eget tempo. Er det interesse for å gå drag i slalåmbakken på ettermiddagsøkt, gjør vi det.

- **CROSSFIT**

Crossfitøkt med god oppvarming., EMOM (every minute on the minute) og en WOD (workout of the day). Økta blir teknisk enkel, bestående av kroppsvektøvelser og øvelser med lette vekter/manualer. Øvelsene og vektene tilpasses til den enkelte, og passer for alle – uansett nivå. Eneste forutsetning for å delta er at du er klar for å svette.

- **YOGA**

Velkommen til en rolig yoga stretchtime. Gjennom forskjellige enkle yogastillinger øker vi bevegeligheten i muskler og ledd. Dette gir økt fleksibilitet og forebyggende skader. Vi bruker pusten aktivt, dype pust bidrar til å roe kroppens adrenalin-nivå og reduserer stress.

NB!

* Begrenset antall plasser (16)

Ta med: Egen treningsmatte og gåstaver