



VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG FOR JENTER OG DAMER LØRDAG 04.11.23



Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til ny aktivitetsdag.

Det er mulig å delta på 6 treningsøker, og du kan velge mellom;

Spinning, stavgang, styrke, aerobic, bodyattack og yoga!

Oppmøte i hallen kl. 0945

AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
10.00 – 10.40	Spinning Stavgang	Atletix (16 plasser) Ute	Vigdis Kari
10.50 – 11.30	Styrke	Hallen	Nina (Fløystad)
11.40 – 12.20	Aerobic	Hallen	Anne-Grete
12.20 – 13.00	PAUSE (ta med egen mat/drikke) Vi serverer smoothie og frukt		
13.00 – 13.30 (kun 30 min.)	Bodyattack	Hallen	Nina (Flaten)
13.40 – 14.20	Yoga	Hallen	Hege

**HAR DU DELTATT PÅ MINST ÈN AKTIVITET, INVITERES DU TIL
DAMENES AFTEN**



AKTIVITETSBEKRIVELSE: (med forbehold om endringer)

- **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.

- **STAVGANG**

Vi møtes ved målbua for å gå oss litt varme før vi vender nesa mot slalombakken, går opp den, ned Kongebakken og ser hvor langt vi rekker innenfor tidsramma. Timen passer for alle, vi finner vårt eget tempo. Husk å ta med staver!

- **STYRKETRENING**

Velkommen til styrkeøkt. Jeg baserer økten på en sirkeltrening med egen kroppsvekt. For de av dere som ønsker ekstra vekt i form av vest/veker/strikk, plukk dette med dere fra styrkerommet før time starter eller ta med eget utstyr. Økta består av varierende øvelser som tar for seg hele kroppen. Økta består av to runder hvor hver øvelse varer i 45 sekunder, kort pause mellom de to rundene.

- **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.

- **BODYATTACK**

Morsom kondisjonstime uten utstyr der vi jobber med å få pulsen opp. Vi kjører to blokker med puls, og en «pause» hvor vi jobber med styrke. Timen passer for alle, og øvelsene har ulike nivå og alternativer.

- **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.

