



## VELKOMMEN TIL AKTIVITETSDAG LØRDAG 04.05.24

Vegårshei idrettslag inviterer alle jenter og damer til ny aktivitetsdag.

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

**Spinning, stavgang, intervall, styrke, aerobic,  
bodyattack, yoga og orientering**



### Oppmøte i hallen kl. 0945

## AKTIVITETSPLAN

TIDSPUNKT	AKTIVITET	STED	INSTRUKTØR
10.00 – 10.40	Spinning Stavgang Intervall-løp	Atletix (16 plasser) Ute Ute	Vigdis Kari Else Marie
10.50 – 11.30	Aerobic	Hallen	Anne-Grete
11.40 – 12.20	Styrke	Hallen	Nina (Fløystad)
12.20 – 13.00	<b>PAUSE (ta med egen mat/drikke) Vi serverer smoothie og frukt</b>		
13.00 – 13.30 (kun 30 min.)	Bodyattack	Hallen	Nina (Flaten)
13.40 – 14.50 (1,10 t.)	Yoga	Hallen	Elisabeth
15.00 -	Innføring i orientering med avslutningstur til dagsturhytta	Ute	Emma

Påmelding via spond: <https://group.spond.com/USSVG> eller sms: 472 69 239

## AKTIVITETSBEKRIVELSE: (med forbehold om endringer)

### Sørg selv for oppvarming til de ulike timene 😊

- **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, ned Kongebakken og ser hvor langt vi rekker innenfor tidsramma. Timen passer for alle, vi finner vårt eget tempo. Husk å ta med staver!*

- **INTERVALL**

*Ei enkel intervalløkt som passer for de fleste, uansett formnivå. Vi møtes ved målbua og bruker lysløypa. Sjekk ut om intervall også kan være sosialt!*

- **AEROBIC**

*Gruppetrening til tøff musikk. Kondisjon og puls med enkel koordinasjon og «en fot i bakken». De første 20 minuttene bruker vi corebar og de siste 20 minuttene er det kun egen kropp som verktøy. Treningen passer for alle, og kan tilpasses den enkeltes nivå og kapasitet.*

- **STYRKETRENING**

*Tabata. Tabata består av styrkeøvelser for hele kroppen. Vi benytter egen kroppsvekt/strikk. Om du ønsker vekter i tillegg – hent på styrkerommet. Tabata er høyintensivitetstrening, med korte intervaller på 20 sekunders arbeidstid og 10 sekunders pause mellom øvelsene. Ta med strikk om du har.*

- **BODYATTACK**

*Morsom kondisjonstime uten utstyr der vi jobber med å få pulsen opp. Timen passer for alle, og øvelsene har ulike nivå og alternativer.*

- **YOGA**

*Litt om stress og mindfulness etterfulgt av yin yoga.*

*Stress – hva det er og hvordan det påvirker oss. Hva kan vi gjøre med det?*

*Mindfulness – hva det er og små verkøy og ideer til hva vi kan gjøre i hverdagen.*

*Yin Yoga*

*Yin yoga er en yogaform som har fokus på hvile og avspenning, forlengelse, tøying og pust. Det hjelper til med å opprettholde mykhet i ledd og bindevev.*

*Yoga har som mål å skape balanse i deg selv.*

*Ta med matte og et pledd (jeg har noen til utlån)*

- **INNFØRING I ORIENTERING MED AVSLUTNINGSTUR TIL DAGSTURHYTTA**

*10 minutter innføring/teori ved hallen. Deretter går vi til dagsturhytta og følger med på kartet underveis.*

**Vi avslutter dagen med turen til dagsturhytta. Vi ser for oss å hygge oss der utover kvelden. Ta med det du ønsker av mat og drikke. Så er det mulig det kommer en liten overraskelse 😊**