

Bootcamp, uge 31 2019, Vejle Idrætshøjskole

Ret til forbedringer forbeholdes. Se mere på vih.dk/kortekurser/



	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.00		Morgenmotion Tilmelding på opslag	Morgenmotion Tilmelding på opslag	Morgenmotion Tilmelding på opslag	Morgenmotion Tilmelding på opslag	Morgenmotion Tilmelding på opslag	
7.00 - 8.15		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
8.30-9.15		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	8.00 - 9.15 Brunch
9.30 -10.45		Bootcamp HIIT	Sang og musik	Bootcamp Foredrag Spinning	9.15-10.30 Bootcamp Crossfitness	Bootcamp Race	9.30 - 11.00 Evaluering og afrejse
11.00 -12.15		Bootcamp Foredrag	Idrætsvalg	Bootcamp Boxing	11.00-12-30 Det gælder livet Debat og refleksion	Bootcamp Race	
12.45-13.15		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14.00	16.00-17.00 Ankomst, kaffe og indkvartering	Det gælder livet Debat og refleksion	Bootcamp Outdoor fitness	13.20 Udflugt	Frietermiddag	13.40 Bootcamp Race	
16.00	17.00 Velkomst, højskolens historie og rundvisning	Bootcamp High Performance Recovery Training + mobility	Dyrehaven, fjorden, stranden, naturen og meditation	Udflugt	Frietermiddag	Forberedelse til fest	
18.50	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19.00 Afslutningsfest	
20.00	Come together	Højskoleaften og sang	Foredrag	Højskolesang med dans og sang	19.30 Foredrag	Fest	

Idrætsvalg en gang sammen med familiekursus og mountainbike

Muligvis ikke musklærer, men lave noget sang sammen med de andre kurser - ift. så at finde en ekstern lærer der kan noget musik.

EVT. IDRÆTSVALG SAMMEN MED FAMILIEKURSET -- ONSDAG FORMIDDAG

- Introduktion (LO)
- Hvad er højskolen
- Regler
- Introduktion af underviserne
- Rundvisning
- Tage billede af alle
- Mingling → personlighedspoker

DISCGOLF - spiller vi efter udflugten, da der er lang tid til aftensmad?

- Eksplisiv styrke (LO) - organisation supersets
- Squat - spring
- Dødløft - medicin ball
- Bænkpres - medicin ball
- Pullup - medicin ball

- Styrketræning (LO) - 3 x 10 serielt
- Squat
- Dødløft
- Arnold press
- Pullup
- Armstrækning
- Turkish getup

- Outdoor Fitness (LO) - små cirkler som i crossgym
- vende dæk
- slå på dæk
- øvelser med tovene
- smide bildæk
- smide træstammer
- dødløft
- tovsving
- tovtrækning

- TRX og Tabata - alle laver samme øvelser efter hinanden
- TRX øvelser
- Kettlebelløvelser

- Crossfit (MB) AMRAP
- Cardio:
- burpees
- Boxjumps / step ups
- Styrke:

- swings
- pushpress
- pushups
- situps
- air squats