

Fitness; periode 3; mandag den 7. oktober – fredag den 8. november 2024.

Kære Anna I., Erya, Ibraahim, Jacob, Jannik, Lasse, Michael, Mihajlo, Mohammad, Niclas og Sigurd.

I denne periode er du på temaet ”fitness”.

I fitness er der fokus på styrke, balance og kondition. Vi vil arbejde med en bred vifte af aktiviteter.

Vi skal arbejde med:

- Styrketræning med både kropsvægt, håndvægte og vægtstænger.
- Fitballs og SomaMove
- Cardio; interval og længere udholdenhedsudfordringer f.eks. gang (gå så langt du kan på én time), løb, roning, trappetræning og spinning.

Når vi har brug for lavere tempo, så arbejder vi med afspænding og udstrækning.

Vi skal både arbejde på skolen og forskellige steder udenfor.


















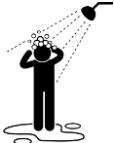
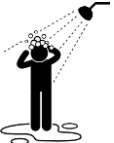
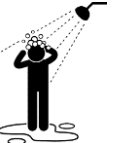




Efteråret er jo kommet, så det er en god idé at have nogle handsker og hue på skolen.

Mange hilsner; Jette, Megi og Mads

Vigtige datoer!!!!

Onsdag den 9. oktober 2024 er alle pårørende, forældre, bedsteforældre, pædagoger, kontaktpersoner og venner inviteret til “Vær med dag” på Idrætsskolen (se evt. opslag på www.idraetsskolen.net eller Idrætsskolens Facebook)

Husk at Idrætsskolen har lukket i **uge 42** (mandag den 14. oktober – fredag den 18. oktober) i efterårsferien.

<p>UGE 41-45 9.00-9.25</p>	<p>MANDAG Omlædning</p> 	<p>TIRSDAG Omlædning</p> 	<p>ONSDAG Omlædning</p> 	<p>TORSDAG Omlædning</p> 	<p>FREDAG Omlædning</p> 
<p>9.25-9.50</p>	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 	<p>Morgensamling</p> 
<p>9.50-13.00</p>	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Grundtræning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 	<p>Funktionel træning</p> 
<p>13.00-13.30</p>	<p>Bad og omlædning</p> 	<p>Bad og omlædning</p> 	<p>Bad og omlædning</p> 	<p>Bad og omlædning</p> 	<p>Bad og omlædning</p> 
<p>13.30-14.00</p>	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 	<p>Frokost</p> 