



vejstrup  
efterskole



**Gym**Danmark  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND



**Efterskole DM i Funktionel Fitness**

**d. 17. maj 2023**

**på Vejstrup Efterskole**

# Du er inviteret til Efterskole DM i Funktionel Fitness 2023.

GymDanmark afholder Efterskole DM i Funktionel Fitness i samarbejde med Vejstrup Efterskole.

## Hvad kan du forvente?

Hvis du vælger at deltage i Efterskole DM i Funktionel Fitness den 17. maj, kan du forvente at få sved på panden og en rigtig god oplevelse. Du vil komme til at deltage i holdkonkurrencen, hvor de bedste hold kåres og der vil også blive kåret en samlet efterskolevinder.

Når finaleeventet er slut og pointene talt op, vil vi kåre Danmarks stærkeste efterskoleelever og Danmarks stærkeste efterskole.

Der er en begrænsning på **max 60** elever, men man må gerne tage flere elever med som publikum.

Eventet starter kl. 9 og slutter kl. 14:15, så kom med masser af energi og konkurrenceånd!

## Holdene

Holdene består af 4 elever i enten drenge- eller pigekategorien. Efterskolen sammensætter selv holdene og oplyser dette ved tilmeldingen.

Man kan vælge at stille op i enten A rækken eller B Rækken.

I kan læse mere om rækkerne og øvelserne sidst i invitationen.

## Konkurrencen

Konkurrencen består af 5 events.

### *Forbered jer hjemme*

De 4 første events bliver meldt ud i god tid, så man kan træne dem.

### *Finale eventet*

Det femte og sidste finale event bliver først offentliggjort på selv dagen.

## Præmieoverrækkelse

Sidst på dagen er der præmieoverrækkelse til top 3 i både A og B rækken. Og der uddeles en vandrepokal til den stærkeste efterskole.

## Huskelisten på dagen

Følgende er forslag til en huskeliste af, hvad hver efterskole med fordel kan medbringe:

- **Frokost** til egne eleverne.
  - Vejstrup står for en enkelt forfriskning til deltagerne.
  - Vejstrup stiller også en bod op, hvor man kan købe mad og drikke.
- **Skadestaske** med isposer, tape, kompressionbind, mm. til eget forbrug.
- **Vandflasker, sportstøj og håndklæder.**

## Tilmelding

Pris for deltagelse er 680 kr. pr. hold.

Holdene skal tilmeldes på GymDanmarks hjemmeside her:

[Efterskole DM – Funktionel Fitness](#)

Udover at tilmelde holdene, skal hver efterskole også sende en mail til [ohh@gymdanmark.dk](mailto:ohh@gymdanmark.dk) og oplyse hvem der er kontaktperson for skolen. Kontaktpersonen får tilsendt væsentlig information omkring konkurrence i perioden op til.

## Program

Kl. 08.00-9.00	Ankomst
Kl. 09.00-9.15	Velkomst og briefing
Kl. 09.15-9.50	Opvarmning
Kl. 10.00-11.00	Event 1 for blå gruppe og Event 2 for grøn gruppe
Kl. 11.15-12.15	Event 1 for grøn gruppe og Event 2 for blå gruppe
Kl. 12.30-13.30	Event 3 for blå gruppe og Event 4 for grøn gruppe
Kl. 13.45-14.45	Event 4 for grøn gruppe og Event 3 for blå gruppe
Kl. 15.00-15.40	Finale event (ukendt for deltagerne indtil kl. 15) for de 4 bedste hold i hhv.  <b>B-rækken (Scaled) drenge</b> <b>B-rækken (Scaled) piger</b> <b>A-rækken (RX'd) piger</b> <b>A-rækken (RX'd) drenge</b>
15.45-16.00	Præmieoverrækkelse og tak for i år

Der vil være masser af pause for de enkelte hold i løbet af dagen, så frokost og forfriskninger kan indtages når det passer ind i på enkelte hold.

Vejstrup er værter for forfriskning i løbet af dagen.



# Øvelseskatalog

## B-række (Scaled):

### Kettlebell + Dumbell øvelser:

- Kettlebell Swing (American + Russian)
- Goblet squats
- Weighed lunges (+ walking)
- Thruster
- Push Press
- STOH (Shoulder-to-Overhead)
- Cleans (+ jerk)
- Snatch

### Barbell-øvelser:

- Dødløft
- Back Squat
- Front Squat
- Thruster

### Andet:

- Airsquats
- Box jumps
- Wallballs
- GHD-sit ups

## A-rækken (RX'd):

### Kettlebell + DUMBELL øvelser:

- Kettlebell Swing (American + Russian)
- Goblet squats
- Weighed lunges (+ walking)
- Thruster
- Push Press
- STOH (Shoulder-to-Overhead)
- Cleans (+ jerk)
- Snatch
- OH squat

### Barbell-øvelser:

- Dødløft
- Back Squat
- Front Squat
- Thruster
- Clean'n'jerk
- OH Squat

### Andet:

- Airsquats
- Box jumps
- Wallballs
- GHD-sit ups
- Pull-ups (Stricht, kipping, butterflyes)
- Wall Climb
- T2B

Øvelserne her giver overblik over, hvad de endelige workouts kan komme til at bestå af. Derfor opfordrer vi til, at man forholder sig til om holdene skal stille op i A-rækken eller B-rækken.

Og så opfordrer vi også til, at man på forhånd træner de præsenterede øvelser, inden konkurrencedagen.

De endelige workouts vil blive tilsendt i starten af april og finale eventet vil først blive præsenteret på selve konkurrencedagen.