



AALBORG



SPORTSHØJSKOLE

Annebergvej 55 · DK-9000 Aalborg

Telefon 98 13 13 11

Fax 98 11 14 55

CVR-nr. 98 30 04 57

sph@sportshojskolen.dk

www.sportshojskolen.dk

Aalborg Sportshøjskole sadler om

Skolens tidligere linje Cross, sadles om til en "hårdt pumpende" CrossFit linje

Gennem skolens træningscenter SPH-Gym er Aalborg Sportshøjskole nu godkendt som affiliate CrossFit og derved omlægges den tidligere Cross linje til en CrossFit linje. CrossFit stammer oprindeligt fra USA og er en dynamisk træningsform, hvor man arbejder med stort set hele kroppen. Udholdenhed (cardio), stamina, styrke, power, balance, smidighed, koordination, speed, agility og præcision.

CrossFit linjen vil bestå af højintens træning og varieret træning i det rå miljø, som findes i SPH-Gym. Derved flyttes eleveres fysiske formåen dag for dag, gennem ugentlige WODs i eksempelvis Muscle Ups, Butterfly pullups, Snatch, Clean & Jerk, Pistols, Ring dips, Handstand Push Ups, Handstand Walk, Legless Rope Climbs, Double unders, Wall Balls, Thrusters, Toes to Bar, Box-jumps m.m., mens musikken "sikkert fra Rammstein" dunker og pulsen stiger.

CrossFit vil have stor fokus på den varieret træning og gennem de specifikke øvelser, vil vi sikre, at eleverne hele tiden løftes og bliver bedre og bedre til øvelserne.

Skolen har ansat Jesper Bruun, som er uddannet diplomtræner i fysisk træning fra netop Aalborg Sportshøjskole og sammen med tidligere landstræner for Dansk Vægtløftnings Forbund og Dansk Styrkeløft Forbund og underviser på skolens styrketræneruddannelse, Kim Lynge, vil de to være de bærende kræfter for undervisningen. Jesper og Kim er desuden også uddannet CrossFit Level 1 instruktør.

Så BOOST din CrossFit allerede fra 9. august i enten 19 eller 43 uger.

Yderligere oplysninger

Rasmus Krogh, forstander, mobil 50 40 25 64 eller rasmus@sportshojskolen.dk

Jesper Bruun, hovedansvarlig for CrossFit, jesper@sportshojskolen.dk

Medsendt 4 billeder