

Årsrapport for året 2012

Kettlebell fitness Bedriftsidrettslaget Meteorologen

Dato: 07.02.2013

| | |
|--------------------------------|---|
| Gruppeleder | Rune Bøe |
| Aktiviteter | <p>Vi trener utholdende styrketrening med kettlebells (giryas) en gang i uken på Norges idrettshøgskole (NIH). Fortrinnsvis hver torsdag mellom kl. 16:00 og 17:00. Vi leier sal 4 på NIH fra uke til uke, vi er derfor avhengig av at den er ledig i dette tidsrommet. Stort sett går dette bra. Ved noen få anledninger var salen opptatt og da har vi hatt mulighet for å velge et annet tidspunkt. Jeg bestiller sal dersom to eller flere melder seg på.</p> <p>Totalt ble det 12 treninger fra januar til og med mai 2012. Regning for salleien blir sendt til Meteorologen B.I.L. en gang i måneden.</p> <p>Utstyret lagrer vi i en trekasse i Tallhall. I forkant av hver trening benytter vi en instituttbil og frakter kulene vi trenger opp til NIH.</p> |
| Antall deltakere totalt | I gjennomsnitt har vi vært 6 på hver trening. Rekorden er 11 personer på en trening. |
| Evt. innkjøp av utstyr | |
| Utstyr har/bruker | 5 stk 8kg 4 stk 12kg 3 stk 16kg 2 stk 20 kg |
| Utfyllende kommentarer | <p>Jeg er godt fornøyd med kettlebell fitness aktiviteten i 2012.</p> <p>I tillegg til treningene var vi ute og spiste sammen torsdag 22. mars.</p> <p>Siste trening før sommeren ble holdt 10. mai, og det ble også siste trening for kettlebell fitness ledet av meg ettersom jeg sluttet ved met.no.</p> |