



Simsport på SIH

För åk 7-8 sker träning i "gemensamma träningsgruppen", på onsdagar 07:30 – 9:00.

För åk 9 sker träning på tisdagar mellan 7:30-9:15 samt på onsdagar enligt ovan.

* Träningen börjar med 1h simsportsträning och avslutas med 30min landträning

* För de som inte känner sig friska nog för träning eller är i behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.



Antagning Simsport

Första antagningstillfället:

Torsdagen den 19/11, kl. 09:45 – 11:30 eller 12:45 – 14:30

Sandahallen: fystester såsom styrka - uthållighet - koordination – snabbhet- kroppskontroll.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:30 – 11:00

Specifika simsportstester samt simning/simhopp

Samling Rosenlundsbadet vid startpallarna i 50:an

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda.

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 2/12 kl 09:30 – 11:00

Rosenlundsbadet

Frågor?

Hör av er till: Axel.pettersson@jonkopings.se