



## Uthållighet på SIH

För åk 7 – 9 sker träning i “gemensamma träningsgruppen”, på onsdagar 09:30 – 10:50

\* Eleverna väljer mellan konditionsträning (vanligtvis utomhus) eller styrketräning (vanligtvis inomhus).

\*Två gånger/termin har eleverna genomgång av styrke- och rörlighetsträning (atletism) i gymmet med vår träningsinstruktör Hannu Vilmi.

\* 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.

### Därtill för åk 9

- Fysträning på tisdagar 08:00 – 09:10



## Antagning uthållighet

### Första antagningstillfället:

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

Sandahallen: fystester såsom styrka - uthållighet - koordination – snabbhet- kropps kontroll.

### Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:30 – 11:00

Uthållighetsträning/löpskolningsövningar utomhus

Samling Sandahallen

### Extra tid:

#### Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fystester  
utomhus

#### Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Uthållighetsträning/löpskolning  
Samling Sandahallen

### Frågor?

Hör av er till: [Gustaf.lindsten@jonkoping.se](mailto:Gustaf.lindsten@jonkoping.se)