



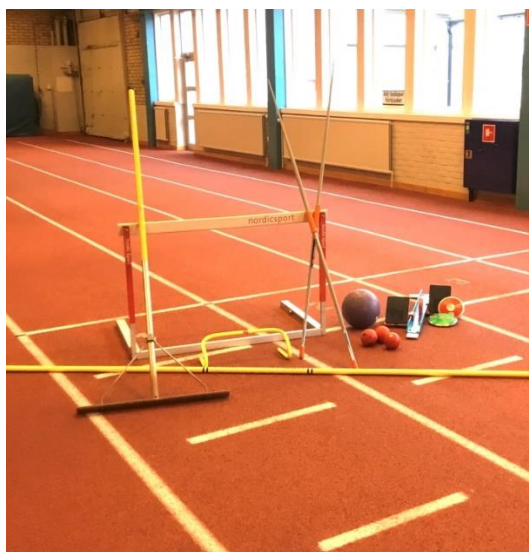
FRIIDROTT PÅ SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 09.00-10.10	Friidrottsträning för åk 7-9 i gemensam grupp
Tisdagar 07.45-09.15	Friidrottsträning för åk 9 tillsammans med gymnasielever

Information

- Eleverna tränar allsidigt och får testa på de olika grenarna.
- Alla får också chans till att få lite extra i sina egna grenar.
- Vi tränar också fysik, styrka och kondition.
- 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.
- Under utomhussäsongen är träningen på Sanda Skolidrottsplats och under vintern är vi i Kålgårdsarenan.
- Åk 9 tränar också en del pass på tisdagarna på Råslätts Idrottsplats under utomhussäsongen.



ANTAGNING FRIIDROTT

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kropps kontroll.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Onsdagen 24/11 09.00 – 10.30	Kålgårdsarenan	Koordination, smidighet och styrka som behövs för friidrottsträning.

Reservtid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda.

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 1/12 kl. 09:00-10:30

Kålgårdsarenan

Frågor? Hör av er till:

Ann Axelsson

ann.axel@telia.com / mobil 0733-104016