



Mountainbike på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 09.40-11.00	Träning för åk 7-9 i "gemensamma träningsgruppen"
Tisdagar 07.45-09.45	Mountainbiketräning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

Information

- Eleverna väljer mellan konditionsträning, vanligtvis utomhus (rekommenderas) 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 finns möjlighet till rehab/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.



Antagning Mountainbike

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?
Torsdagen 25/11 10.00-ca. 12.00	Samling utanför Sandahallen	Mountainbike för utecykling. Fokus på teknik. Testet sker utomhus.

* Vilken tid man ska samlas kommer på mejl när anmälningstiden har gått ut. Alla kommer att vara med på båda tillfällena.

Reservtid

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fystester

Om du missat tillfälle 2:

Kontakta ansvarig coach;

Anders Ljungberg

Frågor?

Hör av er till: anders.ljungberg@jonkoping.se