



Orientering på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 09.40-11.00	Träning för åk 7-9 i "gemensamma träningsgruppen"
Tisdagar 07.30-10.00	Orienteringsträning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

Information

- 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.



Antagning Orientering

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 09.30 – 11.00	Samling i Sandahallen	Uthållighetsträning/löpskolningsövningar utomhus + kartkunskap inomhus

* 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
Utomhus

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 1/12 kl. 09.30 – 11.00

Uthållighetsträning/löpskolning
+ kartkunskap inomhus

Samling Sandahallen

Frågor?

Hör av er till: karin.ohlin@jonkoping.se