



Tennis på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 08.30-10.00	Träning för åk 7-9 i "gemensamma träningsgruppen"
Tisdagar 08.00-09.30	Tennisträning 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.
- Andra individuella lösningar sker enligt överenskommelse med ansvarig pedagog.



Antagning Tennis

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 – kroppskontroll.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Onsdagen 24/11 08.30 – 10.00	Racketcentrum	Tennisträning

Reservtid

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 1/12 kl 09.30 – 11.00

Blå hallen, Sanda. Fystester

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 1/12 kl. 08.30 – 10.00

Tennis, Racketcentrum

Frågor?

Hör av er till: lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se