

Friidrott på SIH

Du som vill träna friidrott på Sanda Idrottshögstadium gör det i en grupp för år 7 till år 9 på onsdagar klockan 09:00 till 10:10.

* Eleverna tränar allsidigt och får testa på de olika grenarna.

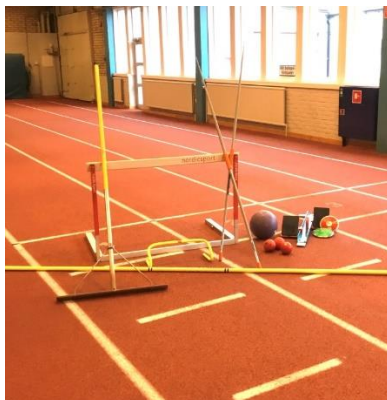
- Alla får också chans till att få lite extra träning i sina egna grenar.
- Vi tränar också fysik, styrka och kondition.

* När du börjar år 9 får du en extra träning på tisdagar 07.45-09.15. Den träningen är tillsammans med våra elever på gymnasiet.

* 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 sker träningen på Sanda Skolidrottsplats och under vintern är vi i Kålgårdsarenan.

* År 9 tränar också en del pass på tisdagarna på Råslätts Idrottsplats under utomhussäsongen.



Antagning Friidrott

Första antagningstillfället:

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

Sandahallen: fystester såsom styrka - uthållighet - koordination – snabbhet- kroppskontroll.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:00-10:30

Kålgårdsarenan: Koordination, smidighet och styrka som behövs för friidrottsträning.

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda.

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 2/12 kl. 09:00-10:30

Kålgårdsarenan

Frågor?

Hör av er till Ann Axelsson: ann.axel@telia.com / mobil 0733-104016