



Kanot på SIH

För åk 7-9 sker kanotträning på onsdag förmiddag under större delen av året. Antingen vid Huskvarna Kanotklubb, Rocksjön eller inne på våra paddelmaskiner i vår egen "kanothörna". Under lågsäsong kör vi styrka och konditionsträning tillsammans med andra idrottare.

Årskurs 9 har dessutom ett extra träningstillfälle på tisdagmornar.

Vid behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i gymmet med instruktör.

Två gånger/termin har eleverna dessutom genomgång i skadeförebyggande styrke- och rörlighetsträning (atletism) av vår träningsinstruktör Hannu Vilmi.



Antagning Kanot

Första antagningstillfället:

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

Allmänna fystester, gemensamma för alla idrotter; styrka, uthållighet, koordination, snabbhet och kropps kontroll i Sandahallen.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:30 – 11:00

Paddelmaskinstest och samtal med paddelcoach Sofia Paldanius, samling Träningsverket.

Om du missar något tillfälle på grund av sjukdom finns ny testmöjlighet den 2 december.

Frågor?

Kontakta Sofia Paldanius, sofia.paldanius@jonkoping.se