



Mountainbike på SIH

För åk 7 – 9 sker träning i “gemensamma träningsgruppen”, på onsdagar 09:30 – 10:50.

* 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.

Därtill för åk 9

- Mountainbiketräning med NIU/LIU (gymnasiet) på tisdagar 08:00 – 09:45.



Antagning Mountainbike

Första antagningstillfället

Torsdag den 19/11, kl. 09.45 – 11.30 eller kl 12:45 – 14:30

Fystest, styrka - uthållighet - koordination - snabbhet
Sandahallen

2:a antagningstillfället

Tisdagen den 24/11, kl. 15:00 – 16:30

Testcykel

Träningsverket Sanda.

Ni som har MTB-skor och cykelbyxor, samt tröja, tar med det, funkar även med vanliga gympaskor och t-shirt.

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2 /12 kl 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda.

Om du missat tillfälle 2:

Tisdag 1/12 15:00 – 16:30

Träningsverket, Sanda

Frågor?

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