



Tennis/Badminton på SIH

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

* 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.

Därtill för åk 9

- Träning med NIU/LIU (gymnasiet) på tisdagar 08:00 – 09:30.



Antagning Tennis

Första antagningstillfället:

Torsdag den 19/11, kl. 09:45-11:30 alternativt kl 12:45 – 14:30

Sandahallen: fystest, styrka - uthållighet - koordination - snabbhet.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 09:30 – 10:30 (preliminär tid)

Tennis

Racketcentrum

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 kl 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fytester

Om du missat tillfälle 2:

onsdag 2/12 kl. 09:30 – 10:30

Tennis, Racketcentrum

Frågor?

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