



Rodd

Sandagymnasiet

Rodd

Sandagymnasiet

Sanda Idrottscentrum är arenan för dig som vill satsa fullt ut på både studier och idrott!

Älskar du att ro? Det gör vi också, sök till Sveriges bästa tränings och studiemiljö för rodd!

På RIG Rodd Sanda har du möjligheten att utvecklas till elitroddare samtidigt som du får en bra gymnasieutbildning.

Du ingår i ett härligt gäng av roddare från Sanda, studenter från Jönköpings universitet och landslagsroddare som tränar i Jönköping. I den här miljön så finns det gott om energi, erfarenhet, kunskap och omtanke som utvecklar dig.

Du kommer att långsiktigt bygga upp din fysik och mentala styrka för att bli en kompetent roddare. Under första året lär du dig vad elitidrottsträning innebär och du får coaching i bålträning, konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning och mental träning.

LÄGER

Under vintern i väntan på att sommaren ska komma på hemmaplan åker vi iväg på läger. Det kan vara förlagt till Italien, Spanien eller något annat land med goda förutsättningar att ro. Under lägret rör vi för att bevara och utveckla tekniken och känslan i båten.

TRÄNING

I Jönköping finns det ett stort urval av träningsmöjligheter. Det kan bestå av roddpass på Munksjön, löpning eller cykling i skogarna runt Jönköping eller styrketräning i Concept Träningsredskaps välutrustade träningslokaler. Sandagymnasiet har ett eget gym som ligger mitt i skolan.

Där har du alla möjligheter att bedriva din landträning tillsammans med dina skolkamrater.

Du behåller kontakten med din klubb och tränare hemma. Träningsplaneringen sker tillsammans med din klubbtränare som även är välkommen att vara med i Jönköping.

SKOLAN

Sandagymnasiet är en skola med fina nyrenoverade lokaler och som också har den bästa tekniska utrustningen. Vi erbjuder följande program: BF-, HA-, EK-, NA-, och SA-programmen.

BOENDE

Elevboendet Majstången med 26 rum ligger i direkt anslutning till skolan (erbjuds elever i ÅK1). Möjlighet finns också att få hjälp med att bo i egen lägenhet i inackorderingsrum (erbjuds elever i ÅK2 & 3). Vi har en samordnare som hjälper eleverna med boende och trivsel.

ANSÖKAN OCH ANTAGNING

Steg ett. När du ansöker till Rodd RIG på Sandagymnasiet klickar du på

www.sandagymnasiet.se/166/sanda-idrottscentrum.html senast den 1 december.

Steg två. För att sedan komma in på Sandagymnasiet måste du även ansöka till ett program på skolan där urval sker på meritpoäng.

MER INFORMATION

Frågor kring boende, bidrag och liknande kontakta: tommy.tomth@jonkoping.se