



Kanot på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar 08.00-09.00	Kanotträning för åk 7-9
Tisdagar 08.00-09.00	Kanotträning för åk 9 tillsammans med gymnasieelever

Information

- 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 idrottselever.
- 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

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
Onsdagen 17/11 08.00-09.45 10.15-12.00*	Sandahallen	Fystester såsom styrka – uthållighet – koordination – snabbhet – kropps kontroll.
Tillfälle 2	Plats	Vad?
Torsdagen 25/11 09.30 – 11.00	Samling i Träningsverket	Paddelmaskintest och samtal med paddelcoach Sofia Paldanius.

* Vilken tid man ska samlas kommer på mejl när anmälningstiden har gått ut. Alla kommer att vara med på båda tillfällena.

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

Frågor?

Kontakta Sofia Paldanius, sofia.paldanius@jonkoping.se