



Orientering 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.

Därtill för åk 9

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



Antagning Orientering

Första antagningstillfället:

Torsdagen 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 – 11:00

Uthållighetsträning/löpskolningsövningar utomhus + kartkunskap inomhus

Samling Sandahallen

Extra tid:

Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda. Fystester
utomhus

Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 2/12 kl. 09:30 – 11:00

Uthållighetsträning/löpskolning
+ kartkunskap inomhus

Samling Sandahallen

Frågor?

Hör av er till: karin.ohlin@jonkoping.se