



Northbrook High School

Raiders SAC 2018



Flexibility, Agility, Strength, Speed Training for Boys and Girls Athletics

When: Monday, June 11 through Thursday, July 26th Every Mon/Tues/Wed/Thurs. for 6 weeks
*No Camp the week of 4th of July

Where: Northbrook High School Weight Room, Gyms, Track, and Practice Fields

First session: 8:00 -10:00 am

Who: ALL INCOMING 7 - 12th grade athletes (Boys and Girls) from Northbrook HS and its feeder pattern.

Items Needed: Must have a current physical on file. Flat workout shoe, cleats and workout gloves, if needed. Shower & Restroom facilities are provided along with ample amounts of water. We ask that you please utilize our equipment and leave all coolers, cups, water jugs, etc. at home. We will provide water breaks regularly throughout the entire workout. There will be no sport specific skills taught or practiced per U.I.L. regulations. We will work-out through the entire two hours allowed. With approximately 40 minutes dedicated to three stations Flexibility & Agility, Strength, and Speed.

Cost: Camp tuition is \$100 (non-refundable). Discounted rates and scholarships approved by Coach Sciba.

Camp Director: Coach Sciba

Camp Staff: Led by Northbrook High School Coach Staff

NHS Athletic Office: 713-251-2821

(Please detach section below and return with payment)

Camp Attending: Raider SAC Camp 2018

Student's Name: _____ Grade for 2018-2019 School Year: _____

Address: _____ City: _____ Zip: _____

Parent/Guardian Name(s): _____

Home Phone: (____) _____ Work Phone (____) _____ Cell Phone: (____) _____

Parent email: _____

Emergency Contact Person: _____ Emergency Contact Phone: (____) _____

I hereby authorize the Coaches of Northbrook High School SAC Camp to act for me, in accordance with their judgment, in any emergency requiring medical attention. I further waive and release the Northbrook High School for liability for any damages from the injuries and/or illness sustained at the camp. I know of no mental or physical condition which might affect my child's ability to safely participate in the camp. I have included a copy of my child's latest physical and have notified the camp instructors of any physical ailments my child has experienced of which they should be aware.

Parent's Signature: _____ Date: _____



Northbrook High School

Raiders FASST Camp 2018



Flexibilidad, agilidad, fuerza, entrenamiento de velocidad para niños y niñas de Atletismo

Horario: Lunes 11 de de junio hasta el jueves, 26 de de julio cada lunes / martes / miércoles / a jueves durante 6 semanas
* No habra entrenamientos durante la semana del 4 de julio

Dónde: Northbrook High School-cuarto de pesas, gimnasios, pista, y campos de atletismo

Primera sesión: 8:00 -10: 00 am

Quién: todos los atletas de los grados 7 al 12 (niños y niñas) de Northbrook y las escuelas de Middle School que le pertenesen a Northbrook High School.

Elementos necesarios: Deben tener un examen físico actual en el archivo. zapatos de entrenamiento plana, cleats de futbol y guantes de entrenamiento. Cuartos de baño junto con grandes cantidades de agua estaran disponibles. Le pedimos que por favor utilice nuestro equipo y dejan todos los heileras portables, vasos, jarras de agua, etc. en casa. Vamos a proporcionar agua regularmente durante los tiempos de descanso a lo largo de todo el entrenamiento. No habrá habilidades específicas del deporte que se enseñan o practican por los reglamentos del U.I.L.. Vamos a trabajar a cabo a través de las dos horas permitidas. Con aproximadamente 40 minutos dedicados a tres estaciones de flexibilidad y agilidad, fuerza y velocidad.

Costo: La matrícula del campo es de \$100 (no reembolsable). Descuentos y becas estan disponibles con el permiso Coach Sciba.

Director del Campamento: Coach Sciba

El personal del campamento: Dirigido por los directores técnicos Northbrook High School

Oficina de Deportes de Northbrook: 713-251-2821

(Por favor separar la sección de abajo y volver con el pago)

Campamento: Raider FASST campamento de 2018

Nombre del estudiante: _____ Grado para 2018-2019 Año escolar: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____ Código Postal: _____

Padre / Nombre (s) Guardián: _____

Teléfono: (____) _____ Teléfono del trabajo (____) _____ Teléfono celular: (____) _____

Correo electrónico de los padres: _____,

Contacto en caso de emergencia _____ Teléfono (____) _____

Por la presente, autorizo a los entrenadores del campamento FASST de Northbrook High School de actuar para mí, de acuerdo con su criterio, en cualquier situación de emergencia que requiere atención médica. A de más, renuncio y libero a Northbrook High School de responsabilidad por los daños de las lesiones y / o enfermedades sufridas durante el campamento. No conozco ninguna condición mental o física que pueda afectar a la capacidad de mi hijo o hija para participar con seguridad en el campamento. He incluido una copia de el último examen físico de mi hijo o hija y he notificado a los instructores del campamento de las dolencias físicas que mi hijo o hija padese los cuales se deben tener en cuenta.

Firma de Padre o Madre: _____

Fecha: _____