

Elegibilidad

Todos los estudiantes inscritos en la RHS hasta el grado doce.

Fechas y Horarios

24 de mayo – 28 de mayo
Peso Máx. – Fecha No Determinada
7 de junio – 29 de julio
NO levantamiento del 5 al 9 de julio.

Hombres de Grados 11 - 12

lun./mar./mié./jue.
7:30 – 8:30 a.m.
Sala de pesas de RHS

Hombres de Grados 9 - 10

lun./mar./mié./jue.
8:30 – 9:30 a.m.
Sala de pesas de RHS

Mujeres de Grados 9 - 12

lun./mar./mié./jue.
9:30 – 10:30 a.m.
Sala de pesas de RMS

Traigan su propio cubrebocas

Tarifas

Hombres de Grados 9-12: \$80

Mujeres de Grados 9-12: \$80

Y Solo se le está cobrando a cada atleta alrededor de \$2.85 ¡por sesión para entrenar en este programa de 7 semanas - obtendrán una camiseta de ajuste seco y una pulsera!

Programa SSA

Este programa está diseñado para ayudar a cada atleta a convertirse en un competidor más fuerte, más rápido y más ágil en cada uno de sus deportes. Nos centraremos en el levantamiento de pesas, la pliometría, el entrenamiento de velocidad y la fuerza central para lograr estos objetivos.

Donaciones

Si usted está interesado en donar dinero para equipo nuevo para la sala de pesas, por favor indíquelo en la sección "Wt Room Donation".

Inscripción

Nombre _____

Grado en 09/2021 __ Género: M F

Dirección _____

Ciudad _____

Teléfono _____

Contacto de Emergencia / Número de Teléfono

Envíe o entregue cheques a nombre de: **ROCORI High Activities Office**
c/o ROCORI Weight Room
534 5th Ave. N.
Cold Spring, MN 56320

Tarifa del Campamento* \$80

Talla de Camiseta: S M L XL XXL

Wt Room Donation \$ _____

Donación para la sala de pesas: Dinero utilizado para una nueva sala de pesas.

Cantidad Pagada \$ _____

* Dinero no reembolsable después del inicio del programa.

Liberación de Responsabilidad / Consentimiento Médico

Yo, padre/tutor bajo firmante de

_____,
autorizo al personal a actuar en mi nombre de acuerdo con su mejor juicio en caso de emergencia requiriendo atención médica. También libero al Distrito Escolar 750 y al personal del programa de toda responsabilidad por las lesiones sufridas al participar en el programa Spartan SSA de 2021.

Certifico que, a mi leal saber y entender, el/la niño(a) se encuentra en buenas condiciones físicas y no tiene enfermedad o lesión que pudiera afectar su capacidad para participar en el campamento de verano.

Aseguradora Medica

Número de Póliza

Firma de Padres

Entrenadores de Fuerza de Verano

Jake Zauhar	Entrenador Principal de Fuerza
Nick Tylutki	Entrenador de Fuerza de la HS Entrenador de Fútbol Americano de la HS
Gary Distel	Entrenador Asistente de Fútbol Americano
James Herberg	Entrenador Principal de Fútbol Americano
Brad Bauer	Entrenador de Carreras de Pista Entrenador de Carreras de Campo

Desafío Espartano de Verano

Los atletas tendrán la oportunidad de un reconocimiento en Entrenamiento de Fuerza al mostrar una mejora a lo largo de su programa, asistiendo al 80% de las sesiones de levantamiento y compitiendo en la competencia de levantamiento *Spartan Challenge* (Desafío Espartano) el 29 de julio.

2021 RHS Spartan ESCUELA SECUNDARIA ROCORI Espartanos



Programa SSA (Fuerza, Velocidad, Agilidad)

7 de junio – 29 de julio
Inscripciones antes del 21 de mayo