

## Elegibilidad

Todos los estudiantes que ingresan al sexto grado y hasta el octavo grado.

## Fechas y Horarios

7 de junio – 28 de julio  
NO levantamiento del 5 al 8 de julio.

### Niños de Grados 6 - 8 Grado

Lunes / miércoles  
8:30 – 10:00 a.m.  
Sala de pesas de RMS

### Niñas de Grados 6 - 8

Martes / jueves  
8:30 – 10:00 a.m.  
Sala de pesas de RMS

**\*\*Traigan su propio cubrebocas\*\***

## Tarifas

Niños de Grados 6-8: \$40

Niñas de Grados 6-8: \$40

*Y' Solo se le está cobrando a cada atleta alrededor de \$2.85 ¡por sesión para entrenar en este programa de 7 semanas!*

## Sala de Pesas de RMS

### Direcciones

Estacionese/deje al atleta en el estacionamiento frente a RHS. Entre por la puerta principal de la oficina, baje las escaleras junto al gimnasio RMS para encontrar los vestuarios y sala de pesas

## 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 \_\_\_\_\_

Género M F

Grado en Sept. 2021 \_\_\_\_\_

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 5<sup>th</sup> Ave. N.**  
**Cold Spring, MN 56320**

**Tarifa del Campamento\* \$40**

**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  
Fútbol Americano de  
la Escuela Secundaria

**Will Kleinschmidt** Entrenador de Fuerza  
de Esc. Secundaria  
Fútbol Americano Gr. 9  
Béisbol Grado 9

**Derek Ruff** Entrenador de Fuerza  
de Esc. Secundaria  
Béisbol de Preparatoria  
Fútbol Americano  
de Preparatoria

## Enfoque de Levantamiento... Forma y Técnica

Los atletas en los grados 6-8 se enfocarán en la forma y técnica de los levantamientos. Se prestará atención al movimiento adecuado utilizando diferentes barras ponderadas con y sin peso añadido.

**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 y la fuerza central para lograr estos objetivos.**

# 2021 RMS

# Spartan

ESCUELA SECUNDARIA ROCORI

# Espartanos



# Programa SSA (Fuerza, Velocidad, Agilidad)

**7 de junio – 28 de julio**  
Inscripciones antes del 21 de  
mayo