

## Elegibilidad

Todos los estudiantes inscritos en la RHS hasta el grado doce (12).

## Fechas y Horarios

28 de mayo – 30 de mayo  
Peso Máx. – Fecha No Determinada  
3 de junio – 31 de julio  
NO levantamiento del 19 de junio  
NO levantamiento del 1 al 5 de julio.

### Hombres de Grados 11 - 12

lun./mar./mié./jue.  
7:00 – 8:30 a.m.  
Sala de pesas de RHS

### Hombres de Grados 9 - 10

lun./mar./mié./jue.  
8:00 – 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

## Tarifas

Hombres de Grados 9-12: \$90

Mujeres de Grados 9-12: \$90

*Y Solo se le está cobrando a cada atleta alrededor de \$2.81 ¡por sesión para entrenar en este programa de 8 semanas - obtendrán una camiseta de ajuste seco*

## 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 09/2024 \_\_\_\_ 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 5<sup>th</sup> Ave. N.  
Cold Spring, MN 56320

Tarifa del Campamento\* \$90

Talla de Camiseta: S M L XL XXL

Wt. Room Donation \$ \_\_\_\_\_

El dinero se usará 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 2024.

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

<b>Jake Zauhar</b>	<b>Entrenador Principal de Fuerza</b>
<b>Nick Tylutki</b>	<b>Entrenador de Fuerza de la HS Entrenador de Fútbol Americano de la HS</b>
<b>Gary Distel</b>	<b>Entrenador Asistente de Fútbol Americano</b>
<b>James Herberg</b>	<b>Entrenador Principal de Fútbol Americano</b>

## 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 31 de julio.**

# 2024 RHS Spartan

ESCUELA PREPARATORIA ROCORI  
Espartanos



## Programa SSA (Fuerza, Velocidad, Agilidad)

**3 de junio – 31 de julio**  
Inscripciones antes del 24 de mayo