

## Elegibilidad

Todos los estudiantes que ingresan al 6° grado hasta 8° grado.

## Fechas y Horarios

2 de junio – 30 de Julio  
NO levantamiento del 19 de junio  
NO levantamiento del 30 de Junio al 4 de julio.

### Niños del 6 al 8 grado

lunes / miércoles  
10:30 am – 12:00 p.m.  
Sala de pesas de RMS

### Niñas de 6 al 8 grado

martes / jueves  
10:30 am – 12:00 p.m.  
Sala de pesas de RMS

## Tarifas

Niños de 6 a 8 grados: \$55

Niñas de 6 a 8 grados: \$55

*Y Cada atleta solo está siendo cobrado alrededor de \$3.44 por sesión para entrenar en este programa de 8 semanas!*

## Sala de Pesas RHS

### Instrucciones

Estacione/deje en el lote en la parte trasera de RHS. Pasa por la puerta principal y gire a la izquierda por las escaleras hasta la sala de pesas de la escuela secundaria

## 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".

## Inscripcion

Nombre \_\_\_\_\_

Género M F

Grado en sept. 2025 \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Contacto de Emergencia/Número de Tel.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 \* \$55**

**Wt. Room Donation** \$ \_\_\_\_\_  
Dinero se usará para una nueva sala de pesas.

**Cantidad Pagada** \$ \_\_\_\_\_

\*Dinero no reembolsable después del inicio del programa.

## Liberación de responsabilidad /

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 2025.

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

**Sam Zauhar** Entrenador de Elevacion

**Greg Enz.** Entrenador Asistente  
de Fútbol Americano

## Enfoque de elevación... Forma y técnica

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

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

## 2025 RMS Spartan

ESCUELA SECUNDARIA ROCORI  
Espartanos



## Programa SSA (Fuerza, Velocidad, Agilidad)

2 de junio – 30 de julio  
Inscripciones antes del 23 de  
mayo