



ASHWAUBENON JAGUARS



Jaguar Middle School Strength and Athletic Training

Who:
Current 6th, 7th and 8th grade students that played or are planning to play football or want to strength train.

What:
Strength and power training for athletic performance. Prepared workouts programmed by strength coach Brady Gruett.

When:
Tuesdays and Thursdays from 6-7:30pm

Where:
Ashwaubenon High School weight room

Why:
To learn proper technique, increase strength and preparation for upcoming sports seasons.

Dates:
Starts February 3rd and continues until the end of the school year.

Our goals are to educate young athletes on proper workouts and form, reduce injury potential and to create athletes that are strong and ready to succeed. Workouts will be structured and coached by current coaches and athletic staff. If you want to get stronger, if you want to be your best and if you want to dominate-we can show you how!

To register email the following information to Timm Leisgang at leisgang@sbcglobal.net.

-Participant name and current grade level.

-Emergency contact name and number.

**There is no cost to participate!*

Show up on February 3rd by 5:45pm to get started. See you then.

Questions?
Contact Timm Leisgang
leisgang@sbcglobal.net
920-217-4144



ASHWAUBENON JAGUARS



Entrenamiento de fuerza y atletismo de la escuela secundaria Jaguar

Quién:

Estudiantes actuales de 6º, 7º y 8º grado que jugaron o planean jugar fútbol o quieren entrenar su fuerza.

Qué:

Entrenamiento de fuerza y potencia para el rendimiento atlético. Entrenamientos preparados y programados por el entrenador de fuerza Brady Gruett.

Cuando:

Martes y jueves de 18:00 a 19:30 horas

Dónde:

Sala de pesas de la escuela secundaria Ashwaubenon

Por

qué: Para aprender la técnica adecuada, aumentar la fuerza y la preparación para las próximas temporadas deportivas.

Fechas:

Comienza el 3 de febrero y continúa hasta el final del año escolar.

Nuestro objetivo es educar a los jóvenes atletas sobre los entrenamientos y la técnica adecuados, reducir el riesgo de lesiones y formar atletas fuertes y listos para el éxito. Los entrenamientos estarán estructurados y dirigidos por entrenadores y personal atlético actuales. Si quieres fortalecerte, alcanzar tu máximo potencial y dominar, ¡te enseñamos cómo!

Para registrarse, envíe por correo electrónico la siguiente información a Timm Leisgang a leisgang@sbcglobal.net.

-Nombre del participante y grado actual.

-Nombre y número de contacto de emergencia.

*¡Participar no tiene ningún costo!

Ven el 3 de febrero a las 17:45 para empezar. Nos vemos entonces.

¿Preguntas?

Contacto Timm Leisgang

leisgang@sbcglobal.net

920-217-4144