



## **Tränarakademin, Specialidrott Hässleholms Gymnasieskolor**

Bland tränare i kursen specialidrott i Hässleholms gymnasieskolor har det funnits en vilja att få igång ett samarbete med varandra samt med föreningar och hemklubbar.

Tanken är att besöka varandras träningar 3 tillfällen/termin och utbyta erfarenheter. Det är viktigt att vi delar med oss av den kompetens som finns samlad i tränarleden.

Det kan gälla exempelvis :

fysträning, rörlighet, uppbyggnadsträning, formtoppning samt mental träning.

Mikael Björk, simning, tog på sig att arrangera en första träff för denna tränarakademi torsdagen den 6/11 .

Vi var ett nyfiket gäng som intresserat lyssnade till Mikael tankar kring träningsperioder och träningsintensitet i en simmares värld. Vad kan jag ta med mig till "min" idrott?

Näste man att bjuda in är Eje Johansson, ishockey, i slutet av januari -09. Det ser vi fram emot....

För specialidrotten, Hässleholms Gymnasieskolor

Jan Zettergren  
Bitr. Rektor Linnéskolan