



I drottsgymnasie- Informationen



Nr 2, 2002



INNEHÅLL:

- Detta har hänt....
- Information från de olika idrottsgymnasiegrupperna
- Läger
- Ny hemsida!

Kontakta oss!
Telefon: 0278-258 45 (Elisabeth på kansliet)
Telefax: 0278-244 56
E-post: elisabeth.asp@ig.bollnas.se

Detta har hänt...

I drottsungdomarna har nu ganska väl funnit sig till rätta i rutinerna med skola, träning och fritid. De har blivit bättre tränade och kan, utan att de själva märker det, träna mera och intensivare.

Den 7 februari hade vi en intern träningstävling "hemma" i Höghammarhallen.

Där kunde man tävla i sin bästa gren men även prova andra grenar. För de elever som inte har någon tävlingsvana ser vi dessa hemmatävlingar som ett tryggt och bra tillfälle att skaffa tävlingsrutin.

Nästa "hemmatävling" blir den 23 april.

Förberedelser för

träninglägret i Malaga, Spanien, pågår för fullt och vi kan klart notera att alla medverkande ser fram emot detta läger, som är avsett att bli en blanning av träning, samvaro och avkoppling.

*Erik Wiger
Vik. I drottsgymnasiechef*

Kom ihåg

Tävlingar

Agda Open - 7 februari i Höghammarhallen

I nomhus-SM - 14 april i Sätrahallen

April Open - 23 april i Höghammarhallen

Borghild Open - 28 maj på Sävstaås här i Bollnäs.

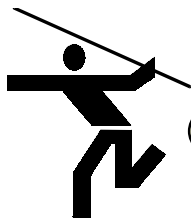
Träningsläger i Malaga
9-16 mars
Se information sidan 5!



Det är vi som arbetar på I drottsgymnasiet!

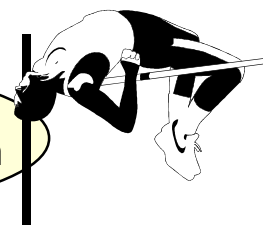
	Telefon 0278-	E - post
Erik Wiger vik. I drottsgymnasiechef	258 42	erik.wiger@ig.bollnas.se
Elisabeth Å Asp Administration	070-663 32 31 258 45	elisabeth.asp@ig.bollnas.se
Magnus Olsson Kasttränare	258 43	magnus.olsson@ig.bollnas.se
Anders Olsson Sprint/löp/hopp-tränare	258 43	anders.olsson@ig.bollnas.se
Stefan Jonsson Fotbollstränare (50%)	070-563 52 87	stefan.jonsson@ljusnan.se
Anders Modd Motionsidrottstränare (äv. fotboll)	258 44	anders.modd@ig.bollnas.se
Mats Brisinfeldt Simtränare	258 44	mats.brisinfeldt@ig.bollnas.se

(Magnus, Anders, Anders och Mats arbetar 50% då de samtidigt studerar på distans till specialidrottslärare)



Friidrott

Tränare: Magnus Olsson och Anders Olsson



Aktiva: se nedan!

Tränare: Magnus Olsson och Anders Olsson

En del förändringar har gjorts på friidrottsidan (se nedan).

Efter snabbhetsperioden i höstas gick vi in i en uthållighetsperiod före jullovet.

Under lovet tränade de aktiva som ville under egna individuella träningspass och övriga hade vila. Efter lovet har vi hunnit med lite

komma igång-träning, vi har kört tester och nu är vi i en kraft/styrke-period. För närvarande har vi lite problem med ömmande benhinnor på några av våra sprinters. Vi kör därför igång med WV-träning (Wet Vest) för dessa.

Tävlingar framöver är Agda open 7 februari i Höghammarhallen, I nomhus-SM i Sätrahallen 14 april, April open 23 april i Höghammarhallen och Borghild open 28 maj på Sävstaås här i Bollnäs.

Träningslägret i Malaga 9/3-16/3 har vi skickat ut speciell info om (läs mer där).

I drottsgymnasiet har nu en egen hemsida:

www.idrottsgymnasiet.com

Frågor eller funderingar tveka inte att ringa;
Magnus Olsson
Anders Olsson
0278-258 43

Vårterminen 2002 SP/Ho/Ka/Me



Elit A

(Ansvarig tränare: Anders Olsson)

Daniel Hillgren	sp/ho
Kristofer Thörnqvist	sp/ho
Kenneth Sohlberg (ej ons)	sp/ho
Daniel Frisé	sp/me
Mikael Grip	sp/ho
Jennica Svensson	sp/ho
Daniel Kernell	sp/ho
Louis Florman (ej ons)	sp/ho

Gruppträningar

Måndagar	13.00-16.15
Tisdagar	15.30-18.00
Onsdagar	15.30-18.00
Torsdagar	15.30-18.00

Elit M

(Ansvarig tränare: Magnus Olsson)

Lisa Eriksson (även ons)	ka
Jeffrey Ige	ka
Maria Hellblom	sp
Monica Nyman	sp/ho
Gustav Svensson (ej tis)	sp/ho
Josefin Post	sp/ho
Magnus Ewertz	sp/ho

Gruppträningar

Måndagar	13.00-16.15
Tisdagar	15.30-18.00
Torsdagar	15.30-18.00

Utöver dessa gruppträningar tillkommer individuella träningspass för de aktiva.



Fotbollsgymnasiet!

Stefan Jonsson, tel: 070-563 52 87

På fotbollsgymnasiet så rullar det på, vi har fortsatt med kondition, styrka och teknik. Vi kör kondition utan boll på måndagar, med boll på tisdagar och på torsdagar kör vi mer snabbhetstema. Vi har valt att köra styrkan utan vikter - istället kör vi enbart med kroppen. När det gäl-

ler fotbollsdelens så har det varit mycket teknikbanor och smålagsspel, vi jobbar väldigt mycket med den individuella tekniken i barnorna och sedan får vi lite mera helhet i spelet. Det ser ut som om eleverna tillgodogör sig träningen väldigt väl. Vi kommer att fortsätta på den inslagna

vägen fram till sportlovet. Efter sportlovet skall vi försöka gå in på lite mera fotbollsteori i praktiken. Om ni har synpunkter, positiva eller negativa, så hoppas jag att ni ringer eller på annat sätt hör av er.

Stefan Jonsson

FOG-tränare

MI G

Vårterminen 2002



Vi tränar vidare på samma sätt som på höstterminen. Det innebär att vi tränar andning, motorik och balans. På onsdagar tränar hela MI G-gruppen tillsammans, då brukar vi spela olika lagsspel. På fredagarna har några simträning med vår simtränare. Vi har ett träningsläger i

Malaga vecka 11 men tyvärr kommer inte alla MI G-eleverna med på lägret. De som är kvar hemma kommer att träna vidare på samma sätt som nu.

På grund av besparingar har arbetsgivaren dragit in min mobiltelefon så att det kan vara svårt att få tag på mig. Om ni vill prata med mig -

ring på mitt arb nr som står nedan, eller skicka ett E-mail.

Om ni har några funderingar eller frågor. ring eller maila till Anders Modd anders.modd@ig.bollnas.se tel. arb: 0278-258 44

Anders Modd
MI G ansvarig

Simgymnasiet SIG



Under den tid som gått sedan senaste månadsbladet har Jenny och Filippa från SIG tränat på bra.

Filippa deltog vid Malmö Open 2002 som gick av stapeln nu den 9-10 februari.

Där simmade hon 50m frisim, 100m frisim, 200m frisim samt 100 bröstsim.

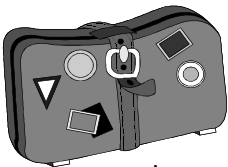
Filippa satte nytt personligt rekord på samtliga distanser med 200m frisim som bästa med 13 sekunder pers.

Jenny tränar på bra och ligger på goda 3 pass per vecka och 800-1000m/pass.

Snart väntar läger i Nerja, Spanien vecka 11 för I drottsgymnasieeleverna.

*Mats Brisinfeldt
Simtränare vid I G*

Malaga! Malaga! Malaga! Träningsläger



Nu börjar den närma sig avresa till spanska solkusten! Som vi tidigare meddelat till alla sker avresan den 9 mars. Vi åker mitt i natten, kl. 02.30 från Höghammarhallen och flyget lyfter kl. 07.00.

Återresan sker den 16 mars med beräknad ankomst till Arlanda kl. 16.40. För de elever som har långt hem och ska åka med till Bollnäs har

vi ordnat boende lördag och söndag natt.

I deltagaravgiften ingår resa Bollnäs-Malaga tur och retur, logi, mat och träningsavgifter.

Mat lagar vi gemensamt i lägenheterna. Fickpengar kan behövas till personliga inköp samt vätska vid träningspassen.

Glöm inte att kolla din reseförsäkring (ofta inkluderad i hemförsäkringen)!

Senast den 28 februari vill vi att alla deltagaravgifter ska vara betalda! Bollnäs kommuns postgiro är 127 66-2. Glöm inte att ange att pengarna ska till I drottsgymnasiet och vem som betalar in!

Deltagarförteckning, förslag till packning samt träningsstider på lägret har skickats ut till alla deltagare.

Vi ses den 9 mars!

Kika också på vår nyligen färdigställda hemsida! Adressen?

www.idrottsgymnasiet.com