

ASPERO

IDROTTSGYMNASIUM

GÖTEBORG

CROSS- TRAINING



ASPERO SKAPAR
VINNARE



UTBILDNINGEN

Cross-training riktar sig till dig som gillar att idrotta och väljer hälsa och friskvård som livsstil. Här provar vi på olika motionsformer allt från aerobic, bodypump, spinning, step och yoga.

Cross-training är en kombinationsträning för alla idrotter.

Du skall

- vara aktiv och vilja variera din träning för att prestera bättre
- vilja träna mer omväxlande
- vilja utveckla särskilda kvaliteter inom idrott
- vilja få inspiration till nya träningsupplägg
- vilja träna varierat för att förebygga skador



SAMVERKAN

Vi samverkar Kristinedals träningscenter.

Idrottsutvecklare Roland Ladestam
roland.ladestam@asperofriskolor.se

www.aspero.nu

ASPERO KAN IDROTT

Aspero Idrottsgymnasium är ett unikt koncept för dig som brinner för idrott: en renodlad skola med idrottsinriktning. Alla elever på skolan har valt en idrott och vi har en helhetssyn på våra elever som idrottare och gymnasieelever.

Praktiska pass ligger på förmiddagen, för att ge möjlighet till återhämtning före träning på kvällen.

Du utvecklar din färdighet och teknik tillsammans med våra välmeriterade tränare, som lär dig tänka idrottspsykologiskt och träna hälsosamt.

PROFIL CROSSTRAINING

På profilen har du idrott vid 3 tillfällen i veckan, dels som träningspass och dels som teori eller gym. Alla delarna behövs för att du ska få största möjliga effekt av din satsning.

Betyg gäller för att tas in till programmet. Idrotten är individuellt val, som du anger vid ansökan.

NÄTVERK

Vi har ett starkt nätverk av specialister för att förebygga skador och utforma rehabiliterande träning eller alternativt idrottande.

Vi samarbetar med Kristinedals träningscenter för bland annat fystester och träningsprogram. I vårt nätverk har vi tillgång till idrottsläkare och sjukgymnast.

Vårt mål är att du ska utvecklas så långt som möjligt under din tid på Aspero. Att kombinera gymnasiestudier och idrottande är vår bärande idé för din framtid.