



HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

ISHOCKEY

Vi erbjuder dig som ishockeyspelare möjligheten att kombinera dina studier med idrotten du älskar att utöva. Träningen är individuellt inriktad och syftar till att ge dig de bästa förutsättningarna att utvecklas till en bättre ishockeyspelare.

Förutom is- och fysträning får du även teoretiska kunskaper inom områden som är prestationsavgörande för ishockeyspelare. T.ex. träningslära, näringslära och mental träning. Vi hjälper dig dessutom att strukturera din vardag och ser till att du får goda dagliga vanor.

På Hagströmska Gymnasiet får idrotten ta plats och är en del av skolverksamheten. Du kombinerar en fullständig gymnasieutbildning och utvecklas samtidigt optimalt i din idrott.

Tränarna är både skol- och idrottsmentorer till sina idrotts elever, vilket gör att de har en mycket stor inblick i elevens vardag och skolgång. Samtliga tränare är ansvariga för elevernas idrottskurser.

Samarbete över gränserna kombinerar grenspecifik träning med allroundträning. Den gränsöverskridande träningen är en reell del av verksamheten. Exempel på hur de olika idrotterna lär och utvecklar varandra är att skidtränarna kör skidteknikträning med cyklisterna vintertid, eller att ishockeyleverna kör bancykling efter tävlings-säsongen för att hålla konditionen på topp.

Kontaktuppgift ansvarig:
Fredrik Näslund, fredrik.naslund@hagstromska.se

FRAMTIDENS
SKOLA
REDAN
IDAG

HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Gruvgatan 2 | 791 62 Falun | 023-584 20 | falun@hagstromska.se | hagstromska.se