



HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

# PERSONLIG TRÄNING

## **Valet för dig som tycker om att träna på gym eller vill lära sig mer om vad man kan utöva på ett gym.**

Du kommer att tillsammans med likasinnade personer träna på gym under lektionstid efter ett personligt träningsupplägg som du utformar tillsammans med vår fys- och PT-tränare.

Träningsupplägget är utformat så att du kan utvecklas optimalt mot den målsättningen som du har satt upp. Inriktningen passar även dig som utövar en annan idrott men som vill lägga mer fokus på den fysiska biten.

Personlig Träning är kombinerbart med de samtliga nationella programmen på Hagströmska Gymnasiet. Du har möjlighet att välja mellan att träna två, fyra eller åtta timmar per vecka på skoltid. – Valet är ditt!

Kontaktuppgifter ansvarig:  
Angelica Bengtsson, [angelica.bengtsson@hagstromska.se](mailto:angelica.bengtsson@hagstromska.se)

FRAMTIDENS  
SKOLA  
REDAN  
IDAG

HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Gruvgatan 2 | 791 62 Falun | 023-584 20 | [falun@hagstromska.se](mailto:falun@hagstromska.se) | [hagstromska.se](http://hagstromska.se)