

ÖVRIG INFORMATION

Ansökan till Eksjö cykelgymnasium görs senast **1 december** året innan du ska börja på gymnasiet. Du fyller i den på Eksjö Gymnasiums hemsida, www.eksjogymnasium.se Tester och intervjuer genomförs under vecka 50. Öppet hus för skolan och Cykelgymnasiet är 16/11 kl. 18.00

Blir du antagen söker du sedan till ett program på Eksjö Gymnasium senast **1 februari**. Denna ansökan skickar du till intagningskansliet i din hemkommun.

För mer information: www.eksjogymnasium.se

Frågor och föranmälan till David Windisch, kontaktuppgifter nedan.

GYMNASIECHEF	SYV	ANSVARIG Cykelgymnasiet
Tomas Eliasson	Kajsa Roslund	David Windisch
0381-423 87	0381-363 69	070-57 20 298
tomas.eliasson@eksjo.se	kajsa.roslund@eksjo.se	

KONTAKTUPPGIFTER

Eksjö Gymnasium, 575 80 Eksjö

Tel 0381-363 30 | Fax 0381- 179 36

E-post: eksjo.gyinfo@eksjo.se | Besöksadress: Östanåskolan, Läroverksgatan 8

«*Är cykling
det bästa du vet?*»



AKVARELLER: LASSE SAMUELSSON

Cykelgymnasiet i Eksjö är en av landets nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) för cykling och ingår i Eksjö Gymnasium. Här får du möjlighet att utöver dina studier satsa optimalt på cykling! Du väljer bland de program som finns på Eksjö Gymnasium och kombinerar studierna med träning och studier i cykel. Cykelundervisningen sker årskursvis. Ditt schema anpassas så att det finns utrymme för din träning. Ibland är du borta från ordinarie skoltid för att delta i viktiga tävlingar och träningsläger. Skolan ser då till att du trots viss frånvaro kan klara dina studier.

UTBILDNING

I kombination med träningen läser du ämnet specialidrott där de nationella kurserna Idrottsspecialisering 1 och 2 samt Tränings- och tävlingslära 1 och 2 ingår. Går du vår 4-åriga utbildning ingår Idrottsspecialisering 3. Från och med hösten 2016 finns det möjlighet att redan från årskurs 1 läsa utbildningen på 4 år. Du läser allmän träningslära, fysiologi, mental träning samt kost och återhämtning. Du lär dig hur kroppen fungerar och påverkas av träning, hur det är bäst att äta samt hur du kan styra tankarna mot en bra prestation. Du för träningsdagbok och samtalar regelbundet med en tränare. Du har mentorssamtal minst 2 gånger/månad. Målet är att du ska lära dig att träna dig själv.

TRÄNING

Vi erbjuder 4 - 6 träningspass i veckan, de flesta på skoltid, beroende på årskurs. Det finns möjlighet till minst ett morgonpass. Vi samverkar med OL-gymnasiet och deras tränare, vi har även nära tillhands fysioterapeuter med erfarenheter inom konditionsidrott och idrottsskador. Inom specialidrottsämnet jobbar vi med den fysiska, tekniska och mentala träningen, liksom återhämtning. I nära anknytning till skolan finns ett bra utbud med vägnät för landsvägscyckling, flera olika och utmanande terrängbanor för cykel, elljusspår, konstsnöspår, gym, idrotts-, is- och simhall, så att träningen kan varieras.

LÄGER

Vi genomför träningsläger under våren som är kostnadsfritt. Möjlighet att delta i andra idrotters träningsläger kan finnas.

HÖJDPUNKTER

- Läger på olika platser med utmanade terräng.
- Personlig uppföljning med samtal två gånger i månaden.
- Fysiologiska tester finns att tillgå på orten.
- Tävlingsförberedelser inför stora mästerskap som SM.
- Teorilektioner i grupp.
- Målsättning och uppföljning/process.
- Möjlighet att från årskurs 1 läsa utbildningen på 4 år

Ansvarig tränare

David Windisch

070-57 20 298



I samverkan med OL-gymnasiet är vi totalt fem tränare som har utbildning inom träningslära, fysiologi, coaching, personlig träning och kommunikologi. I teamet har vi lärare och tränare med Riksidrottsförbundets elittränarutbildning. Dessutom är vi utbildade i styrketräning, spinning och massage.

