

Hej,

Nu börjar ett nytt år på Friidrottsgymnasiet i Uppsala!

I det här brevet kommer information kring vad som gäller för dig som elev på Friidrottsgymnasiet i Uppsala. Du har troligen redan hört allt nedan, men det tål att upprepas.

Specialidrott är ett ämne precis som dina andra ämnen i skolan och lektionerna lika viktiga som resten av skoldagen. Alla elever ska vara på plats varje lektion, lektionerna börjar senast 08:00 och slutar 09:30. Generellt är vi alltid på IFU-Arena/Uppsala Friidrottsarena, men undantag kan förekomma i perioder. Din FIG-tränare kommer berätta för dig om ni ska vara på en annan plats. Lektionerna är 4 mornar i veckan (lite olika i olika träningsgrupper) under hela läsåret, med undantag för lov och lediga dagar.

Att läsa ämnet specialidrott innebär att du gör en satsning mot svensk elit i friidrott, det innebär att du tillsammans med din eller dina tränare tävlar och förbereder dig på att vara med och prestera väl på USM och JSM. Du kommer på kvällstid, helger och lov träna med din hemmatränare eller på egen hand. Det är viktigt för oss på Friidrottsgymnasiet att samarbetet mellan oss och din hemmatränare fungerar bra för din satsning att nå toppen. Viktigt att komma ihåg är att dina lektioner på morgonen är obligatorisk skoltid, de måste du gå på, träningen utanför skoltid får du därför planera därefter.

Hemmaavid är det viktigt att få tillräckligt med sömn, äta bra, planera dagarna så att du hinner till i tid och är förberedd för dagens lektion när du kommer dit, samt hinner plugga det du behöver när du kommer hem. Mellanmål efter lektionen är viktigt att få i sig, planera för det och ha med dig något att äta.

På Friidrottsgymnasiet har vi bra gemenskap och vill att alla är peppande, trevliga och pushar varandra på träningarna!

Hälsningar,

Linus Otto Boyer
Friidrottsgymnasiet Uppsala

Om du har ny tränare:

Namn på hemmatränare: _____

Kontaktuppgifter: _____/_____

Härmed bekräftar vi att vi läst och förstått vad det innebär att gå på Friidrottsgymnasiet i Uppsala.

Elev

Signatur: _____

Namn: _____

Målsman

Signatur: _____

Namn: _____