



Härnösands  
kommun

# TRÄNINGSPROFIL

Härnösands Gymnasium



På Träningsprofilen vid Härnösands gymnasium får du möjlighet att utvecklas som idrottare parallellt med studierna. Lektionernas fokus ligger på styrketräning och fysisk träning och i undervisningen ingår både praktik och teori. Träningsprofilen är ett bra alternativ för dig som är individuell idrottare och vill utveckla din fysiska träning för att ta dig vidare inom din gren.

### **Vem blir du efter tre år på Härnösands gymnasium?**

Efter tre år på Träningsprofilen på Härnösands gymnasium är målet att du har nått den gymnasieexamen du önskar, och att du också har tagit tydliga steg framåt som idrottare. Du har fått kunskaper och erfarenheter som gör dig bättre inom din idrott, och du har också fått redskap för att kunna fortsätta din utveckling. Du är starkare både fysiskt och psykiskt, du vet var dina gränser går, och hur du ska göra

för att optimera din styrka och uthållighet. Du har utvecklats både individuellt och tillsammans med andra och du vet vad som krävs för att nå dina personliga mål.

### **Att vara idrottselev på Härnösands gymnasium**

Hos oss går studier och idrottskarriär hand i hand – och vi hjälper dig att lyckas med båda. Du får möjlighet till studieplanering och tips kring studieteknik

och skoldagen är komprimerad för att ge dig goda möjligheter till träning och självstudier. Tillsammans arbetar instruktörer, mentorer, ämneslärare och skolans elevhälsoteam för att hjälpa dig att gå framåt både som elev och idrottare. För man behöver må bra för att prestera bra.

## Träning och instruktörer

Vid minst två tillfällen per vecka har du lektioner som inkluderar grenspecifik träning med utgångspunkt i gymmet, både praktisk och teoretisk. Individuell utbildning och träning ingår. Våra instruktörer och tränare är välutbildade och har erfarenhet av idrottsutövande på hög nivå. Deras kunskaper och erfarenheter ger dig rätt förutsättningar för att träna på rätt saker vid rätt tid, vilket ger dig den bästa möjligheten att utvecklas inom din idrott. Men hård träning innebär också påfrestningar för kroppen, och därför har vi en plan inte bara för träningspassen utan för din totala hälsa där skola, träning, kost och sömn går hand i hand.

## Klubbar och förbund

Våra instruktörer för en dialog med din förening och ditt klubbtag för att individanpassa din träning. Du får hjälp med att lägga upp din säsongsplanering och möjligheter att kombinera studierna med idrotten på ett optimalt sätt.

## Om Träningsprofilen

Träningsprofilen finns både för dig som tränar och tävlar inom en specifik gren och för dig som tränar för att må bra. Våra specialidrottslärare har stor

erfarenhet och hjälper dig att anpassa träningen utifrån din idrott eller dina personliga träningsmål. Om du tränar och tävlar för vi en dialog med din förening och din tränare för att individanpassa din träning.

Inom Träningsprofilen ryms också våra inriktningar: Simning, Handboll LIU och Tennis LIU. Dessa är inte fristående profiler, utan fungerar som särskilda inriktningar under Träningsprofilens tak.

### Vilka kurser ingår inom Träningsprofilen?

- Tävlingsidrott, nivå 1, 100 poäng
- Tävlingsidrott, nivå 2, 100 poäng
- Aktivitetsledarskap, 100 poäng

Av dessa 300 poäng är 100 poäng utökad studiekurs.

## Idrottsgymnasiet

Som elev hos oss är du en del av Idrottsgymnasiet på Härnösands gymnasium. Varje år läser cirka 125 elever någon av skolans fem idrottsprofiler, och vi strävar efter att bygga en samhörighet mellan alla idrottselever på skolan, exempelvis genom gemensamma föreläsningar och Mästarnas mästare. Idrottsgymnasiet är ett socialt sammanhang där du kan hämta inspiration från andra idrottares träning och satsning, och vi använder våra instruktörers samlade kompetens för att utveckla träningen på alla idrottsprofiler.



Följ oss på  
Instagram  
@traningsprofil

## Om ansökan

Om du vill läsa en idrottsprofil på Härnösands gymnasium gör du en ansökan via Idrottsgymnasiets hemsida, [harnosand.se/idrottsgymnasiet](https://harnosand.se/idrottsgymnasiet). Gå till den profil du är intresserad av och välj "Ansökan till..."

Anmälan är inte bindande och motsvarar inte ansökan till gymnasiet. Din ansökan till gymnasiet gör du enligt instruktioner från din studie- och yrkesvägledare. Datum för sista ansökningsdag hittar du på Idrottsgymnasiets hemsida.

## För mer information kontakta:



### Andreas Gisselman

Idrottssamordnare

Telefon: 070-301 41 09

E-post: [andreas.gisselman@harnosand.se](mailto:andreas.gisselman@harnosand.se)



### Isabella Wedin

Instruktör

Telefon: 070-583 78 91

E-post: [isabella.wedin@harnosand.se](mailto:isabella.wedin@harnosand.se)