



# Morgentræning Campus Skanderborg

# Morgentræning på Campus

På Campus Skanderborg har du mulighed for at forene din interesse for sport med din uddannelse. Ligeegyldigt hvilken uddannelse du vælger på Campus Skanderborg har du mulighed for at kombinere det med morgentræning. Morgentræning foregår på Fælleden

- tirsdage kl. 07.45 - 09.00
- fredage kl. 06.45 - 07.45

Om tirsdagen tilrettelægges skemaet således, at du kan deltage i din sport i den første lektion i skoletiden. På Campus tilbydes morgentræning på følgende uddannelser:

- EUX-Business
- HF med idræt som valgfag
- HHX: afsætning A + Virksomhedsøkonomi A
- STX: biologi A + kemi B

Morgentræninger består af:

1. Fodboldtræning ved uddannede A-licenstrænere på kunstgræsbanerne på Fælleden
2. Performancetræning i styrkerummet på Fælleden ved SHEA.

Til performancetræning vil du have mulighed for at gennemføre den muskel- og styrketræning som du har skal lave for at holde dig skadesfri.

Du kan også have morgentræning, hvis du dyrker andre sportsgrene end fodbold og håndbold. Du kan lave anden specifik træning i morgenmodulerne, som er planlagt i samarbejde med din egen træner. Du kan også deltage i performancetræningen, hvor



# Det skal du være opmærksom på!

du følger et grundlæggende program eller medbringer dit eget skræddersyede træningsprogram.

Du skal være opmærksom på, at hvis du vælger HHX eller STX kræver det, at du vælger en bestemt studieretning for at kunne få morgentræning om tirsdagen indenfor skoletid. Før du starter på din uddannelse er det en god idé at gøre opmærksom på, at du er interesseret i at have morgentræning.

På de 3-årige gymnasiale uddannelser (HHX, STX) med et tre måneders grundforløb kan du med din forhåndstilkendegivelse blive placeret i den grundforløbsklasse, som har morgentræning allerede fra starten af skoleåret. Kommer du ikke i en grundforløbsklasse med morgentræning, kan du først vælge at få morgentræning, når studieretningsklasserne starter i november.

## Kontaktinformation

### **EUX: Else Krog, uddannelsesleder**

Else Krog, uddannelsesleder  
ek@scu.dk  
30 38 60 79

### **HF: Poul Baier, rektor**

pb@scu.dk  
20 98 33 96

### **HHX: Hanne J. Bjerregaard, rektor**

hjb@scu.dk  
20 98 33 60

### **STX: Jakob Thomsen, uddannelsesleder**

th@skanderborg-gym.dk  
51 94 23 95.

### **Fodboldlinjen.dk - en del af ungdomsskolen Rasmus Skibsted Sørensen, træner**

rasmus.skibsted.sorensen@skanderborg.dk  
71 78 77 07





Højvangens Torv  
8660 Skanderborg