Fees

Eligibility

# All enrolled RHS students

# through 12th grade.

Dates & Times

### May 23rd – 27th Max Outs TBD

### June 6th – July 28th

NO lifting 7/4 through 7/8.

SSA Program

**11-12 Grade Boys**

### Mon / Tues / Wed / Thurs

7:30 – 8:30 a.m.

### RHS weight room

**9-10 Grade Boys**

### Mon / Tues / Wed / Thurs

8:30 – 9:30 a.m.

### RHS weight room

Donations

**9-12 Grade Girls**

### Mon / Tues / Wed / Thurs

9:30 – 10:30 a.m.

### RHS weight room

Registration

9-12 Grade Boys: $80

9-12 Grade Girls: $80

* ***Each athlete is only being***

 ***charged about $2.85 per session***

***to train in this 7-week program -you get a dry-fit shirt & wristband***

**This program is designed to help each athlete become a stronger, faster, more agile competitor in each of his/her sports. We will focus on weightlifting, plyometrics, speed training, and core strength to achieve these goals.**

If you are interested in

donating money toward new equipment for the weight room, please indicate in “Wt. Room Donation” section.

**Name \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Grade in 9/22 \_\_\_\_\_ Gender M F**

**Address\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**City \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Phone \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Emergency Contact / Phone Number

**­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Mail / drop off checks payable to:

**Rocori High Activities Office**

**c/o Rocori Weight Room**

**534 5th Ave. N.**

**Cold Spring, MN 56320**

**Camp Fee\* $80**

**Shirt Size XS S M L XL 2XL 3XL**

**Wt. Room Donation $\_\_\_\_\_\_\_**

\*Money used for new weight room

**Amount Paid $\_\_\_\_\_\_\_**

\*Money non-refundable after start of program.

Release of Liability / Medical Consent

I, undersigned parent / guardian for

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

do hereby authorize the staff to act

on my behalf according to their best judgement in an emergency

requiring medical attention. I also release the School District 750 and program staff from any and all liability for injuries incurred while participating in the 2022 Spartan SSA program.

I certify that to the best of my knowledge; the child is in good physical condition and has no

disease or injury that would impair his/her ability to participate in the summer camp.

Insurance Carrier

Policy Number

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Parent Signature

Summer Strength Coaches

**Jake Zauhar Head Strength Coach**

**Nick Tylutki HS Strength Coach**

 **HS Football**

**Gary Distel Assist. Varsity Football**

**James Herberg Head Varsity Football**

Summer Spartan Challenge

**Athletes will have an opportunity to letter in Strength Training by showing improvement throughout their program, attending 80% of lifting sessions, and competing in the Spartan Challenge lifting competition on 7/28.**

**2022 RHS**

**Spartan**

****

 **SSA**

**(Strength, Speed, Agility) Program**

##  June 6th – July 28th

Registration due May 27

Elegibilidad

# Todos los estudiantes inscritos en la RHS hasta el grado doce (12).

Fechas y Horarios

###

### 23 de mayo – 27 de mayo

Peso Máx. – Fecha No Determinada

### 6 de junio – 28 de julio

NO levantamiento del 4 al 8 de julio.

**Hombres de Grados 11 - 12**

### lun./mar./mié./jue.

7:30 – 8:30 a.m.

### Sala de pesas de RHS

**Hombres de Grados 9 - 10**

### lun./mar./mié./jue.

8:30 – 9:30 a.m.

Sala de pesas de RHS

**Mujeres de Grados 9 - 12**

### lun./mar./mié./jue.

9:30 – 10:30 a.m.

### Sala de pesas de RMS

Inscripción

Tarifas

Hombres de Grados 9-12: $80

Mujeres de Grados 9-12: $80

* ***Solo se le está cobrando a cada atleta alrededor de $2.85 ¡por sesión para entrenar en este programa de 7 semanas - obtendrán una camiseta de ajuste seco y una pulsera!***

Programa SSA

**Este programa está diseñado para ayudar a cada atleta a convertirse en un competidor más fuerte, más rápido y más ágil en cada uno de sus deportes. Nos centraremos en el levantamiento de pesas, la pliometría, el entrenamiento de velocidad y la fuerza central para lograr estos objetivos.**

Donaciones

Si usted está interesado en

donar dinero para equipo nuevo para la sala de pesas, por favor indíquelo en la sección "Wt. Room Donation”.

**Nombre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Grado en 09/2022 \_\_\_ Género: M F**

**Dirección \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ciudad \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Teléfono \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Contacto de Emergencia / Número de Teléfono

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Envíe o entregue cheques a nombre de: **ROCORI High Activities Office**

**c/o ROCORI Weight Room**

**534 5th Ave. N.**

**Cold Spring, MN 56320**

**Tarifa del Campamento\* $80**

**Talla de Camiseta: S M L XL XXL**

***Wt. Room Donation* $ \_\_\_\_\_\_\_**

El dinero se usará para una nueva sala de pesas

**Cantidad Pagada $ \_\_\_\_\_\_\_**

\* Dinero no reembolsable después del inicio del programa.

Liberación de Responsabilidad / Consentimiento Médico

Yo, padre/tutor bajo firmante de

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

autorizo al personal a actuar en mi nombre de acuerdo con su mejor juicio en caso de emergencia requiriendo atención médica. También libero al Distrito Escolar 750 y al personal del programa de toda responsabilidad por las lesiones sufridas al participar en el programa *Spartan SSA* de 2022.

Certifico que, a mi leal saber y entender, el/la niño(a) se encuentra en buenas condiciones físicas y no tiene

enfermedad o lesión que pudiera afectar su capacidad para participar en el campamento de verano.

Aseguradora Medica

Número de Póliza

Firma de Padres

**Jake Zauhar Entrenador Principal**

 **de Fuerza**

 **Nick Tylutki Entrenador de**

 **Fuerza de la HS**

 **Entrenador de Fútbol**

 **Americano de la HS**

**Gary Distel**  **Entrenador Asistente de Fútbol Americano**

**James Herberg Entrenador Principal de Fútbol Americano**

Desafío Espartano de Verano

**Los atletas tendrán la oportunidad de un reconocimiento en Entrenamiento de Fuerza al mostrar una mejora a lo largo de su programa, asistiendo al 80% de las sesiones de levantamiento y compitiendo en la competencia de levantamiento *Spartan Challenge* (Desafío Espartano) el 28 de julio.**

Entrenadores de Fuerza

de Verano

**2022 RHS**

**Spartan**

**ESCUELA PREPARATORIA ROCORI**

**Espartanos**

****

**Programa SSA**

**(Fuerza, Velocidad, Agilidad)**

##  6 de junio – 28 de julio

Inscripciones antes del 27 de mayo