

Höstrapport 2017 RIG Fagersta

Höstterminen 2017 på RIG startades upp med Kick Off uppe på Landsberget, ett utflyktsmål utanför Fagersta.

Vi välkomnade tre nya elever, Melanie Staaf, Västerås, Karl-Hugo Hermansson och Linus Samuelsson, båda från Göteborg, med att ha teambuilding och femkamp för att lära känna varandra.



Första delen av terminen var det wakeboardträning, både efter båt och på kabel. Tränare där hade vi William Klang och Christian Forssten, duktiga och ambitiösa som coachade och pushade wakeåkarna. På både EM och VM fick våra elever framskjutna placeringar som vi grattar till!



På vattenskidsidan, tränade Eric Marberg eleverna. Resultaten lät inte vänta på sig, samtliga tre vattenskidelever toppade sina personliga rekord! Roligt!



Träningen höll på till mitten av oktober då inomhusträningen tog vid.

Under hösten testades eleverna vid flertal tillfällen, i styrke-spänst-rörlighet och kondition, där eleverna direkt fick feedback på sina tränings resultat.

Kostanalyser, träningslära med träningsplanering, mental träning, teoripass i anatomi och fysiologi, knästabilitetsträning, bålträning mm. mm. var innehållet på passen. Dessutom hade vi några pass med trampolinträning med instruktör, i Västerås, vilket var utomordentligt bra och utvecklande träning, speciellt för wakeåkarna.





I december hade vi Öppet Hus med många intresserade ev kommande elever. Sportchefen Michael Kjellander och ordförande i förbundet, Tobias Aderum, besökte oss och informerade om förbundet och RIG:et. Verksamhetsansvarig Bengt Marberg och fystränare Vivianne Marberg berättade om verksamheten, vad vi gör och vilka förväntningar det ställs på RIG-elever. Därefter en rundvandring i sporthallen där alla tillgängliga träningslokaler och simhall förevisades.

Avslutningsvis hade vi en julfest på Västanfors Hembygdsgrd med jultallrik, tomte och klappar. Vår julklapp till eleverna var en kokbok!





GOD JUL ÖNSKAR VI PÅ RIG I FAGERSTA!