



Wausau School District – Summer Learning 2019
Lumberjack Power 1550
(Based on current grade for the 2018-2019 school year)

Lumberjack Power Dates & Times
Tuesday, June 11th - July 18th (no programs Thursday, July 4th)

Monday - Thursday Daily Class Times

- ❖ **Class 1 - 6:00am-7:30am - (Experienced Athletes, 9-12)**
- ❖ **Class 2 - 7:00am-8:30am (Experienced Athletes, 9-12)**
- ❖ **Horace Mann Middle School: 7:30 a.m. to 9:00 a.m. (6th-7th graders)**
- ❖ **Class 3 - 8:00am- 9:30am (Experienced Athletes, 9-12)**

Lumberjack Effort and Workout Consistency

In Lumberjack Power *effort* and *consistency* are the keys to the student’s development. We must work hard every day in order to show consistent results. A Lumberjack Power workout should consist of these fundamentals in order to be successful.

1. Perfect repetitions performed with maximum effort.
2. Deep concentration throughout each exercise, set and rep.
3. *A relentless effort*, until the workout is finished.
4. Hard work, do not be distracted by others lifting, music or personal problems.
5. Select the optimal weight for each set of exercise.
6. Begin each workout by the program and finish it by the program.
7. Find a good training partner who will work as hard as you, make each other better.
8. Challenge yourself before walking into the weight room to train as best as you can. Visualize the perfect workout while getting dressed to head into the weight room, see yourself doing the lifts as you have never before. Use visualization to increase the intensity of your workout.
9. Drinks lots of water and eat a well balanced meal and allow enough time for digestion.
10. *Think, act, talk, and carry yourself like a Lumberjack every minute your around the facility.*
11. *Never be negative, always be positive regardless of the circumstances. Do not allow yourself or someone else to drag you down.*
12. Sacrifice the **ME** for the **WE!**

The focus of “Lumberjack Power” is to create a sound foundation for future movement then challenge an individual’s genetic potential. This is accomplished by the staging of our program in the current two group form:

Beginners	Intermediate
A. Basic body awareness B. Basic body control C. Basic muscular development D. Introduction to CORE exercises	A. Body control and awareness through fundamentals B. Muscular Development C. Introduction to Power/Ballistic movement forms D. Challenge in CORE exercises

**At this time there are two main groups in Lumberjack Power: beginners and intermediates. Some may call for the need to have an advanced group or program; based upon observation there are zero individuals who would be considered “advanced”. There may come a time for the integration of an advanced program however statistics alone would deem a population of high school athletes at less than 10% of individuals that would reach an “advanced” stage of muscular development and skill.

Scheduling Lumberjack Power begins Tuesday, June 11th and runs through Thursday, July 18th. Meeting days are Monday through Thursday and sessions start at 6:00 a.m. and run through 9:30 a.m. Sessions will have a definitive daily focus, rationale and routine to accomplish specific goals.

Register online at <https://Wausau.revtrak.net> or complete paper copy on page 2 and return to the Main Office at your buiding.

All questions should be directed to the High School Summer Learning Principal, Hope Cameron at 715-261-0650, Ext. 23426 or hcameron@wausauschools.org and High School Summer Learning Administrative Assistant DeDe Kuharske at 715-261-0100, Ext. 35510 or dkuharsk@wausauschools.org



Wausau School District – Escuela de verano 2019
Lumberjack Power 1550
(Basado en su grado para el año escolar 2018-2019)

Horarios y fechas de Lumberjack Power

Fechas de la sesión de verano

Martes, junio 11- julio 18 (no hay clases el jueves 4 de julio)

Horarios diarios de clase lunes - jueves

Clase 1 - 6:00am - 7:30am - (Atletas con experiencia, 9-12)

Clase 2 - 7:00 am - 8:30am (Atletas con experiencia, 9-12) MS: 7:30 a.m. - 9:00 a.m. (alumnos de 6° y 7°)

Clase 3 - 8:00am - 9:30am (Atletas con experiencia, 9-12)

Consistencia de entrenamiento Lumberjack Effort

En Lumberjack Power, el esfuerzo y la consistencia son las claves para el desarrollo del estudiante. Debemos trabajar duro todos los días para mostrar resultados consistentes. Un entrenamiento Lumberjack Power debe consistir en estos fundamentos para tener éxito.

1. Repeticiones perfectas realizadas con el máximo esfuerzo.
2. Concentración profunda a lo largo de cada ejercicio, set y rep.
3. Un esfuerzo implacable, hasta que finalice el entrenamiento.
4. Trabajo duro, no distraerse con los problemas levantamiento, la música o los problemas personales.
5. Seleccionar el peso óptimo para cada conjunto de ejercicio.
6. Comenzar cada entrenamiento por el programa y termínelo por el programa.
7. Encontrar un buen compañero de entrenamiento que trabaje tan duro como uno para mejorar el uno al otro.
8. Ponerse a prueba antes de entrar a la sala de pesas para entrenar lo mejor que se pueda. Visualizar el entrenamiento perfecto mientras se viste para ir a la sala de pesas, véase haciendo los levantamientos como nunca antes. Utilizar la visualización para aumentar la intensidad del entrenamiento.
9. Beber mucha agua, comer una comida *bien balanceada* y dejar suficiente tiempo para la digestión.
10. Pensar, actuar, hablar como un Lumberjack cada minuto que se encuentre en las instalaciones.
11. Nunca ser negativo, siempre ser positivo sin importar las circunstancias. No permitir que usted o alguien más lo arrastre hacia abajo.
12. ¡Sacrificar el **YO** por el **NOSOTROS!**

El enfoque de "Lumberjack Power" es crear una base sólida para el movimiento futuro y luego desafiar el potencial genético de un individuo. Esto se logra mediante la puesta en escena de nuestro programa en la forma actual de dos grupos:

Principiantes	Intermedios
A. Conciencia corporal básica. B. Control básico del cuerpo. C. Desarrollo muscular básico. D. Introducción a los ejercicios CORE	A. Control y conciencia del cuerpo a través de los fundamentos B. Desarrollo muscular C. Introducción a formas de movimiento poder/balístico. D. Desafío en ejercicios CORE.

** En este momento hay dos grupos principales en Lumberjack Power: principiantes e intermedios. Algunos pueden pedir la necesidad de tener un grupo o programa avanzado; Según la observación, hay cero individuos que serían considerados "avanzados". Puede llegar un momento para la integración de un programa avanzado; sin embargo, las estadísticas por sí solas supondrían una población de atletas de escuela secundaria en menos del 10% de las personas que alcanzarían una etapa "avanzada" de desarrollo y habilidades musculares.

Programacion Lumberjack Power comienza el martes 11 de junio y se extiende hasta el jueves 18 de julio. Los días de reunión son de lunes a jueves y las sesiones comienzan a las 6:00 a.m. y se extienden hasta las 9:30 a.m. Las sesiones tendrán un enfoque diario, una lógica y una rutina definitivos para lograr objetivos específicos.

Todas las preguntas deben dirigirse al Director de Aprendizaje de Verano de la Escuela Secundaria, Hope Cameron al 715-261-0650, ext. 23426 o hcameron@wausauschools.org y al Asistente Administrativo de Aprendizaje de Verano de la Escuela Secundaria DeDe Kuharske al 715-261-0100, ext. 35510 o dkuharsk@wausauschools.org

