

PACK STRONG

LEISD SUMMER STRENGTH & CONDITIONING PROGRAM

High school and middle school coaches get the opportunity to work with all **MALE** and **FEMALE** **ATHLETES, GRADES 7- 12** to enhance their abilities through **WEIGHT TRAINING, SPEED AND AGILITY DRILLS** and **SPORT SPECIFIC SKILLS TRAINING**. Everything is geared towards helping them develop the tools they need to be successful in their sport(s). The lifts and movements that will be done are aimed at creating a stronger more explosive athlete, that has the ability to accelerate, come to balance, and change direction quickly.

2019 PROGRAM INFORMATION

<u>Camp Location</u>	<u>Session Times</u>	<u>Clothing</u>
Little Elm High School Weight Room & Practice Field	7th-9th Session 7:15 AM-9:30 AM 10th-12th Session 9:35 AM-11:50 AM	Workout Clothes, Athletic Shoes & Cleats
<u>JUNE</u>	<u>JULY</u>	<u>AUGUST</u>
<p><u>*Week of June 10th</u></p> <p>S&C Camp begins on Tues. the 11th Camp Days Are Tues. - Thurs.</p> <p>1st Day Walk-Up Registration 7th - 9th Session - 6:30 10th - 12th Session - 8:45</p> <p><u>*Week of June 17th</u> Camp Days Are Tues. - Thurs.</p> <p><u>*Week of June 24th</u> Camp Days Are Tues. - Thurs.</p>	<p><u>***Week of July 1st</u></p> <p>Camp Days Are Mon. - Wed. **No Camp on Thursday July 4th</p> <p><u>***Week of July 8th</u></p> <p>Camp Days Are Mon. & Thurs. **No Camp Tues. & Wed. Due to Clinic</p> <p><u>**Week of July 15th</u></p> <p>Camp Days Are Mon. - Thurs.</p> <p><u>***Week of July 22nd</u></p> <p>Camp Days Are Wed. & Thurs. **No Camp Tues. Due to Clinic</p> <p><u>**Week of July 29th</u></p> <p>Camp Days Are Mon. - Thurs.</p>	<p><u>Week of Aug. 5th</u></p> <p><i>Program ends on August 1st but individual sport coaches may provide opportunities for supervised open weight room times.</i></p> <p>***Short Week (Holiday or Clinic) *Regular 3 day week **Regular 4 day week</p>

PAYMENT, CONTACT, & ATHLETE INFORMATION

Early Registration Cost
On or Before May 22 - \$90.00

Late Registration Cost
Athletes Registered After May 23rd
\$120.00 CAMP FEE

Both Cash And Checks Are Accepted
Checks Payable To: LEISD Athletic Dept.

Contact Information
Coach Michael Sain
msain@leisd.ws

Mail to:
Attn: Coach Michael Sain
Little Elm High School
1900 Walker Ln.
Little Elm, TX 75068

Recognition And Assumption Of Risk Agreement Form

I, the undersigned parent/legal guardian of _____, authorize his/her participation in Pack Strong Program. In and for consideration of my child's participation in Pack Strong Program, I hereby agree that I will not hold Little Elm Independent School District or any of its employees responsible for any loss, damages, or personal injuries that he or she may receive as a result of participation. This waiver of liability expressly includes camp activities in or on the premises whereby the activity is being conducted.

Athlete Name: _____

T-Shirt Size: _____ **'19-'20 Grade:** _____

Print Parent Name: _____

Phone #: _____

Parent Email: _____

Emergency Contact: _____

Phone #: _____

MANADA FUERTE

PROGRAMA DE VERANO DE ACONDICIONAMIENTO Y ENERGIA EN LEISD

Los entrenadores de la secundaria y la preparatoria tendrán la oportunidad de trabajar tanto con **ATLETAS MASCULINOS como FEMENINOS, cursando los grados de 7°-12°**, para incrementar sus habilidades por medio del **ENTRENAMIENTO CON PESAS Y EJERCICIOS DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, ASI COMO EL ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES ESPECIFICAS PARA ALGUNOS DEPORTES**. Todo está encaminado a ayudar a los alumnos a desarrollar las herramientas que necesitan para triunfar en deportes. El levantamiento de pesas y los movimientos realizados, tienen como finalidad crear atletas más potentes y explosivos que tengan la habilidad de acelerar, tener equilibrio y cambiar de dirección rápidamente.

INFORMACION DEL PROGRAMA DE 2019

Horarios

Sesiones 7^a- 9^a 7:15 AM-9:30 AM
Sesiones 10^a-12^a 9:35 AM-11:50 AM

Vestimenta

Ropa de entrenamiento, zapatos para deportes con tacos

<u>JUNIO</u>	<u>JULIO</u>	<u>AGOSTO</u>
<p><u>*Semana del 10 de junio</u> Campamento de Acondic. & Energía empieza el martes 11 Días de campamento: martes - jueves</p> <p><u>1er día de inscripciones en persona</u></p> <p>Sesiones 7^a-9^a - 6:30 Sesiones 10^a-12^a - 8:45</p> <p><u>* Semana del 17 de junio</u> Días de campamento: martes - jueves</p> <p><u>* Semana del 24 de junio</u> Días de campamento: martes - jueves</p>	<p><u>*** Semana del 1° de julio</u> Días de campamento: lunes – miérc. **No hay campamento el juev.4 de julio</p> <p><u>*** Semana del 8 de julio</u> Días de campamento: lunes – jueves ** No hay campamento martes y miérc. porque hay clínica</p> <p><u>** Semana del 15 de julio</u> Días de campamento: lunes – jueves</p> <p><u>*** Semana del 22 de julio</u> Días de campamento: miérc. y jueves ** No hay campamento el martes porque hay clínica</p> <p><u>** Semana del 29 de julio</u> Días de campamento: lunes – jueves</p>	<p><u>Semana del 5 de agosto</u> <i>El programa termina el 1° de Agosto pero los entrenadores individuales podrían dar a los alumnos la oportunidad de usar el salón de pesas bajo supervisión</i></p> <p><u>***Semana corta (día festivo o clínica)</u></p> <p>*Semana regular de 3 días ** Semana regular de 4 días</p>

PAGO, CONTACTO E INFORMACION DEL ATLETA

Costo de inscripción temprana

El 22 de mayo o antes - \$90.00

Costo de inscripción tardía

Los atletas que se inscriban a partir del 23 de mayo - \$120.00

Se acepta efectivo o cheque

Los cheques deben hacerse a nombre de:
LEISD Athletic Dept.
Enviarlo por correo a:
Attn: Coach Michael Sain
Little Elm High School
1900 Walker Ln.
Little Elm, TX 75068

Forma de aceptación y comprensión de riesgos

Yo, padre/tutor de _____, y que al calce firma, autorizo su participación en el Programa de Manada Fuerte. Por medio de la presente y considerando la participación de mi hijo(a) en el Programa de Manada Fuerte, estoy de acuerdo en que no haré responsable al Distrito Escolar de Little Elm ni a ninguno de sus empleados, por cualquier pérdida, daño o lesión que él(ella) sostenga como resultado de su participación en éste. Esta exención de responsabilidad incluye expresamente las actividades en o dentro de las premisas del distrito o en donde quiera que se lleve a cabo tal actividad.

Nombre del atleta: _____ **Talla de playera:** _____ **grado en 2019-20:** _____

Escriba el nombre del padre: _____ **Tel#:** _____

Correo electrónico del padre: _____

Contacto de emergencia: _____ **Tel#:** _____

LITTLE ELM INDEPENDENT SCHOOL DISTRICT 2019 SUMMER SPORTS CAMPS PAYMENT FORM

This form is for check, cash or money order payments only and paper registration. Online payments and online registration are at: <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com/camps>

Student's Legal First Name _____ Student's Legal Last Name _____
 School Attending (2019-20) _____ Grade Entering (2019-2020) _____ Date of Birth _____
 Student's Address _____ City _____ Zip Code _____

T-Shirt Size: Youth **YS** **YM** **YL** Adult **S** **M** **L** **XL** **2XL**

I give my permission for my child to be photographed for use in district publications, websites or local media and newspapers.

Camp Name/ Grade Level/ Session – Summer Camps Attending	Camp Code	Camp Fee
Total Fees		

Payment Method: Check No. _____ Cash _____ M.O. # _____ Check Amount _____

Name on check if different than child attending camp _____

Registration:

For online registration and payments for all camps go to <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com/camps> and/or register through the Little Elm Athletics app by clicking "Registrations". If you do not have a computer you may use your smart phone or come to the athletic office or a coach's office to use a computer to register. **Stripe** is the new online payment company.

Paying with cash or money order complete this form and mail it to:

Little Elm ISD Athletic Dept. | 1900 Walker Lane | Little Elm, Texas 75068

You may write one check for all children and all camps | List camps on check memo | Incomplete applications will be returned

Cancellation Policy: Letter of explanation and \$10 charge per camp will be deducted from original camp fee.

EMERGENCY INFORMATION (Required)

Name Parent/Guardian 1: _____ Name Parent/Guardian 2: _____
 Cell No.: _____ Work No.: _____ Cell No.: _____ Work No.: _____
 Parent/Guardian Email: _____ Parent/Guardian Email: _____
 Family Physician: _____ Office No.: _____
 Insurance Policy With: _____ Policy No.: _____
 Emergency Contact Name: _____ Cell No.: _____ Work No.: _____

LITTLE ELM ISD WAIVER (Signature Required)

I, the undersigned, being the parent or legal guardian of _____ agree to hold the Little Elm Independent School District, its Board of Trustees, administration, and/or faculty, harmless from all liability for any injuries which my son/daughter may receive while participating in any summer camp activities or utilizing any Little Elm ISD facilities. I hereby authorize the athletic director, coach, and/or district employee to secure medical services for any family member if necessary and I agree to pay, either directly or through my own personal health and accident insurance policy, all medical or hospital costs.

Parent/Legal Guardian Signature / Print completed form, then sign _____ Date _____

Questions: See LEISD Athletic Dept. Website <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com> or call 972.947.9443 x 24130 or email Coach contact for camp.

DISTRITO ESCOLAR INDEPENDIENTE DE LITTLE ELM

FORMA PARA INSCRIBIRSE EN CAMPAMENTOS DEPORTIVOS 2019

Esta forma es únicamente para pagar con cheque, en efectivo o con giro postal y para inscribirse llenando la forma impresa. Los pagos en línea y las inscripciones en línea se hacen en: <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com/camps>

Nombre legal del alumno	Apellido legal del alumno	
Escuela a la que asistirá (2018-19)	Grado al que entrará (2019-2020)	Fecha de nacimiento
Dirección del alumno	Ciudad	Código postal

Talla de playera: Niño NCh NM NG Adulto Ch M G XG 2XG

Autorizo que mi hijo/a sea fotografiado para las publicaciones del distrito, páginas de internet, periódicos y otros medios de comunicación locales.

Nombre del Campamento/Grado/Sesión – Campamentos de verano a los que asistirá	Código del Campamento	Costo del Campamento
Costo total		

Método de pago: No. de cheque _____ Efectivo _____ # de G.P _____ Monto del cheque _____
 Nombre en el cheque, si es diferente al del niño/a asistiendo al campamento _____

Inscripción:
 Para las inscripciones y pagos en línea de todos los campamentos, vaya a <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com/camps> y/o inscriba a sus hijos usando la aplicación de Little Elm Athletics, haciendo clic en "Registrations". Si usted no tiene computadora, puede inscribir a los niños utilizando su teléfono inteligente o puede venir a la oficina de deportes o a la oficina del entrenador/a para utilizar la computadora y realizar la inscripción en línea. **Stripe** es la nueva compañía que estamos usando para pagar en línea. Para pagar en efectivo, con cheque o giro postal, llene esta forma y envíela por correo a:

Little Elm ISD Athletic Dept. | 1900 Walker Lane | Little Elm, Texas 75068

Usted puede hacer un solo cheque para todos sus hijos y para los diferentes campamentos | Enliste los campamentos en la sección de memorándums del cheque | Las solicitudes que estén incompletas, serán devueltas

Política de cancelación: Presentar una carta explicativa. Se deducirán \$10 del costo original por cada campamento.

INFORMACION DE EMERGENCIA (Requerida)

Nombre del Padre/Tutor 1: _____ Nombre del Padre/Tutor 2: _____
 No. de celular: _____ Tel. de trabajo: _____ No. Celular: _____ Tel. de trabajo _____
 Correo electrónico del Padre/Tutor: _____ Correo electrónico del Padre/Tutor: _____
 Doctor de la familia: _____ Tel. de su oficina: _____
 Compañía de seguro médico: _____ No. de póliza: _____
 Contacto de emergencia: _____ No. celular: _____ Tel. de trabajo: _____

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD DEL DISTRITO ESCOLAR DE LITTLE ELM (FIRMA REQUERIDA)

Yo, el que firma en seguida, siendo el padre o tutor legal de _____ estoy de acuerdo en considerar al Distrito Escolar, su Mesa Directiva, administración, y/o miembros del personal, libres de cualquier responsabilidad por cualquier lesión que mi hijo/a pudiera recibir durante su participación en cualquier actividad del campamento de verano o mientras utiliza cualquier establecimiento de Little Elm ISD. Por medio de la presente, autorizo al director deportivo, entrenador, y/o empleado del distrito para que, si llega a ser necesario, proporcione servicios médicos para cualquier miembro de la familia y acepto pagar por todos los gastos médicos y/o de hospital, ya sea directamente o por medio de mi póliza de seguro médico o de accidentes.

Firma de Padre/Tutor legal / Imprima la forma una vez completa y firme _____ Fecha _____

Preguntas?: Visite la página de internet del departamento de deportes en: <http://www.littleelmlobosportsnetwork.com> o llame al 972.947.9443 x 24130 o envíe un correo electrónico al entrenador del campamento.