



BULLDOG
SUMMER STRENGTH AND CONDITIONING
7th - 12th Grade



JUNIO

N O B A R K A L L B I T E	1	2	3	4	5	C O M M A N H I D R A T I O N S E R E C U P E R A N S E
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA	
	8	9	10	11	12	
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA	
	15	16	17	18	19	
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	Puertas Abren para el Desayuno 7:30 AM Levantar Pesas- 8 AM - 10:30 AM Lonche en RICE IMS - 12:00 Autobus - 12:30pm	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA	
	22	23	24	25	26	
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA	

-DEBEN TENER EXAMEN FISICO EN EL EXPEDIENTE Y ARCHIVADO CON EL ENTRENADOR -
- DEBEN TRAER TENIS Y SU PROPIA BOTELLA DE AGUA -
PARA USAR EL MEDIO DE TRANSPORTE DEBEN DE TENER LA SOLICITUD DE PERMISO COMPLETO ANTES DEL CAMPAMENTO

JULIO					
N O B A R K A L L B I T E	6	7	8	9	10
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA
	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	
	13	14	15	16	17
	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	Puertas Abren 7:30 AM Levantar Pesas - 8 AM - 10:30 AM	DESCANSO DISFRUTEN SU FIN DE SEMANA
	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	Deben Tener Su Propio Medio de Transporte	
	20	21	22	23	24
	DESCANSO	Cuarto de Pesas Abiertas 9am-10am	Cuarto de Pesas Abiertas 9am-10am	Cuarto de Pesas Abiertas 9am-10am Maestros Nuevos	Maestros Nuevos
	27	28	29	30	31
	Día del Desarrollo para El Personal	Día del Desarrollo para El Personal	Día del Desarrollo para El Personal	Día del Desarrollo para El Personal	Día del Desarrollo para El Personal
-DEBEN TENER EXAMEN FISICO EN EL EXPEDIENTE Y ARCHIVADO CON EL ENTRENADOR - - DEBEN TRAER TENIS Y SU PROPIA BOTELLA DE AGUA -					