

2025 Summer Speed & Strength Programming

The Memorial Athletic Department will be offering our Summer Speed & Strength Program at Memorial HS this summer. It is highly advised that **ALL** athletes be involved in the program. **You must outwork your opponent in the offseason if you expect to out-compete your opponent next season. ARE YOU COMMITTED?!**

The program includes a dynamic warm-up, instruction on proper technique on all lifts, speed/agility drill instruction, plyometric training, and a log book to chart progress. All skill and experience levels are welcome.

The program will begin on Monday, June 16th and continue through Thursday, July 31st daily Monday, Tuesday, Wednesday and Thursday at Vel Phillips Memorial High School. The program is run by and supervised by Memorial Coaches. You will be taught the program and supervised throughout the summer to ensure proper technique. We will not train on June 19th.

Four sessions will be offered. You must sign-up for a session.

Session 1 (8-9:30am) Boys Sports, but all are welcome

Session 2 (9:30-11am) is for incoming 7th, 8th, 9th grade

Session 3 (8:45am-10:15 am) is for Female athletes ONLY, will include peak performance training specific to females

Please inquire regarding any scheduling concerns. Understandably, you may have to miss sessions for various reasons, and that can be accommodated.

The cost of the sessions is covered by the Memorial Booster Club. Sign-up sheets can be turned in to the Athletic Office at Memorial High School.

This program is paid for by the Booster Club and offered at no charge to all VPM students. This is a \$100 value. Please consider making a monetary [donation](#) in any amount to offset the cost of this programming, or [volunteering](#) at Brat Fest to help us raise funds to pay our summer trainers.



2025 Summer Speed & Strength: Sign Up Sheet

Name _____ Grade entering _____

E-mail(s) _____

Student ID# _____ Emergency contact _____

Emergency phone #'s _____

Signature _____

Students must have their own health insurance. The parents/guardian's signature releases the Madison Metropolitan School District, UW Sports Performance, and the staff from accident and injury liability. Signatures are required for participation.

Session 1 – 8-9:30 am _____

Session 2 – 9:30-11 am _____

Session 3 – 8:45-10:15 am _____ (Girls only)

Please circle anticipated sports

Fall:

Football
Girls Tennis
Girls Golf
Girls Swim
Girls Cross Country
Boys Cross Country
Girls Volleyball
Boys Volleyball
Boys Soccer

Winter:

Girls Basketball
Boys Swim
Boys Hockey
Wrestling
Boys Basketball
Girls Hockey
Gymnastics
Pom (fall also)
Cheer (fall also)

Spring:

Girls Track
Boys Track
Softball
Baseball
Boys Golf
Boys Tennis
Girls Soccer
Boys Lacrosse
Girls Lacrosse

Programación de Verano de Velocidad y Fuerza del 2025

El departamento de deporte de Memorial ofrecerá nuestro programa de Verano de Velocidad y Fuerza en la escuela secundaria Memorial. Se recomienda encarecidamente a **todos** los deportistas que participen en el programa. **Hay que esforzarse más que el adversario, trabajando fuera de la temporada; si se espera competir mejor que él la próxima temporada. ¿ESTÁS COMPROMETIDO?**

El programa incluye una dinámica de calentamiento, instrucción sobre la técnica adecuada en todos los levantamientos, instrucción para ejercicios de velocidad/agilidad, entrenamiento en pliométrico, y un libro de registro para anotar el progreso. Todos los niveles de habilidad y experiencia son bienvenidos.

El programa iniciará el lunes 12 de junio y continuará diariamente de lunes, martes, jueves y viernes; hasta el viernes 28 de julio, en la escuela secundaria Jefferson. El programa es dirigido y supervisado por los entrenadores de Memorial. Se te enseñará y supervisará el programa durante el verano para asegurar una técnica apropiada.

Se ofrecerán cuatro sesiones. Te debes inscribir en una sesión.

La 1ª Sesión (8-9:30 am) es para el 9º grado

La 2ª Sesión (9:30-11am) es para 10º a 12º grado predominantemente jugadores de fútbol americano

La 3ª Sesión (11:00-12:30 pm) es únicamente para deportistas femeninas, incluirá entrenamiento de alto rendimiento específicamente para mujeres.

La 4ª Sesión (12:30-2:00 pm) está abierta a todos los deportistas

Por favor pregunte sobre cualquier cosa que se refiera al horario. Es entendible que tengas que faltar a sesiones por varias razones, y eso se puede arreglar.

El precio de la sesión está cubierto por el Memorial Booster Club. La hoja de inscripción se puede entregar en la oficina de Deportes de la Escuela Preparatoria Memorial.

Este programa es pagado por el Booster Club y se ofrece sin costo alguno a todos los estudiantes de VPM. Este es un valor de \$ 100. Por favor, considere hacer una donación monetaria en cualquier cantidad para compensar el costo de esta programación, o ser voluntario en Brat Fest para ayudarnos a recaudar fondos para pagar a nuestros entrenadores de verano.



Programa del Verano 2025 de Fortaleza y Velocidad: hoja para anotarse

Nombre _____ Grado al que entras _____

Correo(s) electrónico(s) _____

ID del estudiante _____ Contacto de emergencia _____

de teléfono de emergencia _____

Firma _____

Los estudiantes deben tener su propio seguro médico. La firma de los padres/tutores libera al Distrito Escolar Metropolitano de Madison, a UW Sports Performance y al personal de la responsabilidad por accidentes y lesiones. Las firmas son requeridas para la participación.

Sesión 1 – 8 a 9:30am _____ Sesión 2 – 9:30 a 11am _____

Sesión 3 – 8:45 a 10:15am _____ (Mujeres solamente)

Por favor pon un círculo a los deportes de tu interés

Otono:

Futbol americano
Tenis femenino
Golf femenino
Natación femenino
Campo traviesa femenino
Campo traviesa varonil
Voleibol femenino
Boys Volleyball
Futbol soccer varonil

Invierno:

Basquetbol femenino
Natacion varonil
Hockey varonil
Lucha
Basquetbol varonil
Hockey femenino
Gimnasia
Pom (en otoño también)
Porristas (en otoño también)

Primavera

Track femenino
Track varonil
Softbol
Basebol
Golf varonil
Tenis varonil
Futbol soccer femenino Girls