

LANGLAUF TECHNIK-TRAININGSLAGER AUF DER TAUPLITZALM

Saisonvorbereitung vom 01.12. - 06.12.2020 und 08.12. - 13.12.2020

- ZIELE**
- Technik-Verbesserung beider Stilarten (Klassisch und Skating) bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), individuelle Fehleranalyse und methodischer Aufbau der Technikentwicklung stehen im Vordergrund
 - Technik-Entwicklung bei hoher Intensität in Verbindung mit der Schnellkraft
 - motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken und gleichzeitige Entwicklung der Kraftausdauer
 - Erlernen der Lauftechniken Klassisch und Skating für Anfänger (frei wählbar)
 - stecken Sie Ihre Ziele mit einer 100% sauberen Lauftechnik höher



UNSER ANGEBOT

- ein Trainerteam, das euch mit einem Lächeln, Leidenschaft und Begeisterung zur Seite steht
- Unterbringung im Hotel Hierzegger direkt an der Langlaufstrecke
- Gruppeneinteilung vom blutigen Anfänger bis hin zum Wettkampfbereich
- Auswertung jedes Einzelnen via Video-Analyse / Szenenmodus
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstandes
- Wachsкурс und Biathlonveranstaltung
- Kurszeiten Mi bis Sa, jeweils 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr + 14⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr (So 10⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr)

**SKIVERLEIH FÜR
ANFÄNGER MÖGLICH**

ANMELDUNG:
KONTAKT@SKIHASI.COM
0172 / 79 27 10 9

**UND BEI ALLEM IST NATÜRLICH FÜR DIE
NÖTIGE GESELLIGKEIT GESORGT** 😊

549,-€

Kurspreis inkl. Hotel und Halbpension

Nordic Skating Schule Hasi
Inh. Ute Hartmann
Eschenweg 11 • 96465 Neustadt OT Wildenheid
Tel. 09568 / 89 15 75 8 • Mobil 0172 / 79 27 10 9
www.skihasi.com • kontakt@skihasi.com

LANGLAUF MIT HERZ

PROGRAMMABLAUF

Dienstag	Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
Mittwoch	1. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmung, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Dehnung
am Abend	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Donnerstag	2. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	individuelles Techniktraining - Vertiefung
am Abend	Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
Freitag	3. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Biathlonstaffel, Dehnung
am Abend	Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon
Samstag	4. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmung, Technikanwendung auf der Strecke: Skating: 2:1, 2:1 mit Führhandwechsel, 2:1 mit aktivem Armschwung, aktive Abfahrt, Kurventechnik, Geländeanpassung, Technikwechsel Klassisch: Diagonal, Doppelstock, Doppelstock mit Zwischenschritt, Frequenzwechsel, Technikwechsel, Abfahrt- und Kurventechnik, Spurwechsel
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Techniktraining aller Gruppen, Dehnung; für sportliche Läufer: Berganstieg steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten
am Abend	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Sonntag	5. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke
ab ca. 14 ⁰⁰ Uhr	Verabschiedung und Abreise

Zahl der Beteiligten mindestens 15 Personen, max. 35 Personen !

Nachmeldung ab 30.09.2020, zum Aufpreis von 30,00€

Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!
Ihre Ute und das Sportteam