



## Langlauf Technik-Trainingslager 2021 in Seefeld / Tirol vom 15.02. – 19.02.2021

### Unsere Ziele:

- Verbesserung der Technik beider Stilarten bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), dabei steht die individuelle Fehleranalyse und der methodische Aufbau der Technikentwicklung im Vordergrund
- Entwicklung der Techniken bei hoher Intensität
- Entwicklung der Schnellkraft
- motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken
- Entwicklung der Kraftausdauer
- Erlernen beider Stilart-Techniken für Anfänger (individuell 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
- individuelle Gruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und „Profis“
- Kurszeiten von Montag bis Donnerstag jeweils von 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr  
Freitag von 10:00 bis 12:00
- Video- und Szenenanalyse
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstands
- Wachskurs
- Skiverleih für Anfänger möglich
- Biathlonveranstaltung

### Seefeld bietet uns:

- eine traumhafte Kulisse mit hoher Schneesicherheit
- bei 1200 m über Meereshöhe ergeben sich ideale Bedingungen zur Ausdauerentwicklung
- Langlaufen in der Olympiaregion Seefeld zwischen Karwendel & Wettersteingebirge
- Unterbringung im \*\*\*\* Sterne Hotel Hocheder direkt an der Langlaufstrecke
- kurzum - ein unvergessliches Ambiente
- für die notwendige Geselligkeit ist natürlich auch gesorgt

**Kurs-Preis inkl. Hotel und Halbpension 749,- €**

Anzahl der Teilnehmer mindestens 15 Personen, höchstens 20 Personen!

**Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!**



## Langlauf Technik-Trainingslager 2021 in Seefeld / Tirol vom 15.02. – 19.02.2021

### Programmablauf:

#### Sonntag Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung

#### 1.Tag Montag:

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

Abend:                      Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde

#### 2.Tag Dienstag:

10.00 – 12.00 Uhr      Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl

14.00 – 16.00 Uhr      Individuelles Techniktraining - Vertiefung

Abend:                      Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde

#### 3.Tag Mittwoch:

10.00 – 12.00 Uhr      Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating

14.00 – 16.00 Uhr      Biathlonstaffel, Dehnung

Abend:                      Siegerehrung Biathlon

#### 4.Tag Donnerstag:

10.00 – 12.00 Uhr      Aufwärmung, Technikanwendung auf der Strecke:  
**Skating:** 2:1 (mit Führhandwechsel, mit aktivem Armschwung) und 1:1  
**Klassisch:** Diagonal, Doppelstock, Doppelstock mit Zwischenschritt, Abfahrt- und Kurventechnik, Spurwechsel

14.00 – 16.00 Uhr      Techniktraining für alle Gruppen, für Fortgeschrittene: steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten

Abend:                      Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde

#### 5.Tag Freitag:

10.00 – 12.00 Uhr      Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke

14.00 Uhr                      Verabschiedung und Abreise

**Anmeldung wie üblich mit Anmeldeformular unter [www.skihasi.com](http://www.skihasi.com) oder mit Formular im Anhang!**

#### Nordic Skating Schule HASI

Inhaberin: Ute Hartmann  
Eschenweg 11 - 96456 Neustadt OT Wildenheid  
Telefon: 09568-8915758  
Mobil: +49 172 7927109  
Email: [kontakt@skihasi.com](mailto:kontakt@skihasi.com)  
[www.skihasi.com](http://www.skihasi.com)