



TECHNIK-TRAININGSLAGER im SKILANGLAUF TAUPLITZALM - ÖSTERREICH

NORDISKA
SKATINGSCHULE
HaSi

www.skihasi.com

Saisonvorbereitung vom 05.12.- 10.12.2023 und 12.12. - 17.12.2023

- Z** • Technik-Verbesserung beider Stilarten (Klassisch und Skating) bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), individuelle Fehleranalyse und methodischer Aufbau der Technikentwicklung stehen im Vordergrund
- I** • Technik-Entwicklung bei hoher Intensität in Verbindung mit der Schnellkraft
- E** • motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken und gleichzeitige Entwicklung der Kraftausdauer
- L** • Erlernen der Lauftechniken Klassisch und Skating für Anfänger (frei wählbar)
- E** • 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 in einem Hotel an der Langlaufstrecke
- Gruppeneinteilung je Status (Anfänger, Fortgeschrittener und Wettkämpfer)
- Auswertung jedes Einzelnen durch Videoanalyse / Szenenmodus
- Individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstandes
- Wachskurs und Biathlonveranstaltung
- Kurszeiten Mi bis Sa 10⁰⁰- 12⁰⁰ Uhr & 14⁰⁰-16⁰⁰ Uhr (So 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr)

**SKIVERLEIH
MÖGLICH**



**Für die nötige Geselligkeit
ist natürlich auch gesorgt**

ANMELDUNG:
kontakt@skihasi.com
0172 / 79 27 10 9



674,-€

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

Unsere Partner





TECHNIK-TRAININGSLAGER

im SKILANGLAUF

TAUPLITZALM - ÖSTERREICH

NORDISKS KATINGSCHULE

HaSi

www.skihasi.com

KURSPROGRAMM 2023

Dienstag	Anreise bis 19 Uhr - Abendessen und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
Mittwoch	1. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmtraining, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Cool Down-Dehnung
am Abend	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Donnerstag	2. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmtraining, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	individuelles Techniktraining - Vertiefung, Cool Down-Dehnung
am Abend	Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
Freitag	3. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmtraining, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Biathlonstaffel
am Abend	Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon
Samstag	4. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmtraining, Techniktraining auf der Strecke im Skating- oder im Klassischen- Laufstil
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Techniktraining aller Gruppen, für sportliche Läufer: Berganstieg, steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten, Cool Down-Dehnung
am Abend	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
Sonntag	5. Tag
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Aufwärmtraining, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke
ab ca. 14 ⁰⁰ Uhr	Verabschiedung und Abreise

Teilnehmerzahl min. 15 - max. 35 Personen
Nachmeldungen ab 1. Oktober - Aufpreis von 30,00 Euro



Auf ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns freuen!

LANGLAUF MIT HERZ

Eure Ute und das Trainerteam