

Společný trénink na ledovci Pitztal

pro dospělé a juniory

31.10.2011 – 6.11.2011

Dobrý den,

dovolujeme si Vás pozvat na společné tréninkové soustředění určené pro juniory a dospělé z pražských a středočeských lyžařských oddílů na ledovci Pitztal.

Soustředění se koná pod záštitou Pražského a Středočeského krajského svazu lyžařů.

Toto soustředění jsme se rozhodli uspořádat, abychom umožnili závodníkům z jednotlivých oddílů možnost společného tréninku a vzájemné výměny zkušeností.

Soustředění bude zaměřeno na zdokonalování závodní techniky obřího slalomu ve volných jízdách (první 2-3 dny) a v tréninkové trati (další 3-4 dny). Po celou dobu k dispozici natáčení, odpoledne je možnost doplňkového kondičního programu a večer budou následovat videorozbory.

Soustředění proběhne pod vedením trenéra I. třídy Petra Vališe, trenéra II. třídy Jiřího Langmaiera a za účasti nejlepšího pražského závodníka sezóny 2010/2011 a jednoho z nejlepších tuzemských závodníků Ondřeje Berndta.

Termín: 31.10.2011 – 6.11.2011

Příjezd 31.10.2011 večer

Odjezd 6.11.2011 večer

6 dní lyžování (1.-6.11. 2011)

Počet účastníků: maximálně 17

Ubytování:

Ubytování je zajištěno v apartmánech vzdálených 14 km od dolní stanice lanovky na Pitztal.

Stravování:

Vlastní v plně vybavené kuchyňce v apartmánu

Doprava:

individuální

Program:

1.-2.(3). den – rozježdění, volné jízdy, odpoledne doplňkový kondiční program + videoanalýza

3.(4).-6. den – tréninkové jízdy obřího slalomu v rezervované trati, odpoledne doplňkový kondiční program + videoanalýza

Cena:

Cena za jednoho účastníka činí 290 EUR a zahrnuje 6 nocí ubytování v apartmánu, 6 dní permanentku na ledovec, trenérské a materiální zajištění, závodní trať pro trénink.

Přihlášky a informace:

Na vaše závazné přihlášky se budeme těšit obratem na e-mailu jirilg@hotmail.com a telefonu 603 577 909. Zde vám také zodpovíme případné další dotazy.

S pozdravem

Jiří Langmaier, trenér II. třídy, VŠTJ Ekonom Praha jirilg@hotmail.com

Petr Vališ, trenér I. třídy, VŠTJ Ekonom Praha www.bezpecnehory.cz