

Skating-Langlauf Technik-Trainingslager eine Woche Jan. 2025 In Rein in Taufers - Südtirol

➤ **Vom Sonntag den 12.01. bis Sonntag den 19.01.2025**

Unsere Ziele:

- Verbesserung der Skating-Technik bis in den feinmotorischen Bereich
- dabei steht die individuelle Fehleranalyse und der methodische Aufbau der Technikentwicklung im Vordergrund
- Entwicklung der Skating-Technik bei hoher Intensität
- Entwicklung der Schnellkraft
- motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken
- Entwicklung der Kraftausdauer
- Erlernen der Skating-Technik für Anfänger
- 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 „Profi´s“
- Kurszeiten von Montag bis Mittwoch (Donnerstag zur freien Verfügung) und Freitag bis Samstag jeweils von 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr sowie Sonntag von 10:00 bis 12:00
- Video- und Szenenanalyse
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstands
- **Wachskurs**
- **Skiverleih für Anfänger möglich**
- **Biathlonveranstaltung**

Rein in Taufers bietet uns:

- eine traumhafte Kulisse mit hoher Schneesicherheit
- auf einer Seehöhe von 1570 m ideale Bedingungen zur Ausdauerentwicklung
- Unterbringung im *** Sterne Berghotel Alpenrast direkt an der Langlaufstrecke
- Kurz um - ein unvergessliches Ambiente
- **und bei Allem ist natürlich für die notwendige Geselligkeit gesorgt**

Kurs-Preis **399,- €**
zuzügl. Hotel All-inklusive (7 Tage) ab **665,- €**

Anzahl der Teilnehmer mindestens 15 Personen, höchstens 22 Personen!

Skating-Langlauf Technik-Trainingslager eine Woche Jan. 2025 In Rein in Taufers - Südtirol

Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!

Programmablauf:

Sonntag	Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
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
Abend:	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
2.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14.00 – 16.00 Uhr	individuelles Techniktraining – Vertiefung, Dehnung
3.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14.00 – 16.00 Uhr	individuelles Techniktraining – Vertiefung, Dehnung
Abend:	Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
4.Tag:	Zur freien Verfügung
5.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Skating-Techniken
14.00 – 16.00 Uhr	Biathlonstaffel, Dehnung
Abend:	Siegerehrung Biathlon
6.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
14.00 – 16.00 Uhr	Techniktraining alle Gruppen, Dehnung Für sportliche Läufer: Berganstieg steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten
Abend:	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
7.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke
14.00 Uhr	Verabschiedung und Abreise

Anmeldungen bitte

nur über mich - euer Erich Kreutner:

unter: info@like2skike-franken.de oder Fax: 0911 / 6994344