

# PROGRAMMA ALLENAMENTI GHIACCIAIO-ESTIVO HINTERTUX - AUSTRIA

*Organizzato e curato da Fabrizio Cavallari*

## **PRIMO PERIODO: DAL 31 MAGGIO AL 4 GIUGNO**

4 gg. - Allenamento dedicato alla tecnica a campo libero, perfezionamento posturale e GS

ATTREZZATURA: per campo libero + GS (gigante)

PERIODO: da **VENERDÌ 31 MAGGIO a MARTEDÌ 4 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 31 maggio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Sabato, domenica, lunedì e martedì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Martedì pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 4gg. Pernottamento con mezza pensione + 4gg. Skipass +  
4gg. Allenamenti

## **SECONDO PERIODO: DAL 20 AL 26 GIUGNO**

6 gg. - Allenamento dedicato alla tecnica a campo libero, perfezionamento posturale e GS

ATTREZZATURA: per campo libero + GS (gigante)

PERIODO: da **GIOVEDÌ 20 a MERCOLEDÌ 26 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Giovedì 20 giugno arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Venerdì, sabato, domenica, lunedì, martedì e mercoledì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Mercoledì pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 6gg. Pernottamento con mezza pensione + 6gg. Skipass +  
6gg. Allenamenti

## **TERZO PERIODO: DAL 7 LUGLIO AL 31 LUGLIO**

24 gg. - Allenamento dedicato allo slalom speciale e slalom gigante

ATTREZZATURA: per SL (slalom speciale) e GS (slalom gigante)

PERIODO: da **DOMENICA 7 a MERCOLEDÌ 31 LUGLIO**

PROGRAMMA:

- **Domenica 7 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dal 8 al 31 luglio sono previsti allenamenti tutti i giorni. All'interno di questo periodo, gli atleti possono scegliere in quali giorni allenarsi.

Ad esempio: si possono scegliere periodi da un minimo 2/3 giorni.

## **QUARTO PERIODO: DAL 21 AGOSTO ALL'8 SETTEMBRE**

18 gg. - Allenamento dedicato allo slalom gigante e slalom speciale

ATTREZZATURA: per GS (gigante) + SL (slalom speciale)

PERIODO: da **GIOVEDÌ 22 AGOSTO A DOMENICA 8 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Mercoledì 21 agosto arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dal 21 agosto all'8 settembre sono previsti allenamenti tutti i giorni. Dal 21 al 25 agosto sono previsti allenamenti di SL. Dal 27 agosto al 1 settembre GS. Dal 2 all'8 settembre GS e SuperG.

All'interno di questo periodo, gli atleti possono scegliere in quali giorni allenarsi.

Ad esempio: si possono scegliere periodi da un minimo 2/3 giorni.

## **QUINTO PERIODO: DAL 21 AL 29 SETTEMBRE**

8 gg. - Allenamento dedicato al SL al mattino e SG al pomeriggio

ATTREZZATURA: per SL e SuperG

PERIODO: da **SABATO 21 a DOMENICA 29 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Sabato 21 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da domenica 23 a domenica 29 settembre allenamenti in ghiacciaio sia al mattino che al pomeriggio;
- Domenica pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 8gg. Pernottamento con mezza pensione + 8gg. Skipass +  
8gg. Allenamenti

**SESTO PERIODO: DAL 29 SETTEMBRE AL 6 OTTOBRE SETTIMANA SPECIALE MASTER**

6 gg. - Allenamento dedicato al GS

ATTREZZATURA: per GS

PERIODO: da **DOMENICA 29 SETTEMBRE A DOMENICA 6 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 29 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da lunedì a sabato compreso, allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Domenica mattina partenza

DESCRIZIONE: 7gg. Pernottamento con mezza pensione + 6gg. Skipass + 6gg. Allenamenti

**SETTIMO PERIODO: DAL 6 AL 12 OTTOBRE**

6 gg. – Allenamento dedicato al GS e sL

ATTREZZATURA: per GS e SL

PERIODO: da **DOMENICA 6 A SABATO 12 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 6 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da lunedì a sabato inclusi allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- sabato pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 6gg. Pernottamento con mezza pensione + 6gg. Skipass +  
6gg. Allenamenti

**OTTAVO PERIODO: DAL 30 OTTOBRE AL 3 NOVEMBRE**

4 gg. – Allenamento dedicato allo slalom gigante

ATTREZZATURA: per GS (gigante)

PERIODO: da **MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE a DOMENICA 3 NOVEMBRE**

PROGRAMMA:

- **mercoledì 30 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da giovedì a domenica inclusi allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,00 o dalle 12,30 alle 16,00;
- domenica pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 4gg. Pernottamento con mezza pensione + 4gg. Skipass +  
4gg. Allenamenti

**NOTE:**

**E' possibile partecipare anche ad una sessione di allenamento ridotta (ad es: 3 o 4 giorni)**

**Verranno effettuate riprese video e cronometraggio con Brower RL Timing System giornalieri**

**Per informazioni:**  
**allenatore**

**FABRIZIO CAVALLARI - Tel. 348-8554517- 338/1992956**  
**[www.skitime.info](http://www.skitime.info) - [racingteam@skitime.info](mailto:racingteam@skitime.info)**