

PROGRAMMA ALLENAMENTI GHIACCIAIO-ESTIVO HINTERTUX - AUSTRIA

Organizzato e curato da Fabrizio Cavallari

PRIMO PERIODO: DALL'1 AL 5 GIUGNO

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

ATTREZZATURA: per campo libero + GS (gigante)

PERIODO: da **VENERDÌ 1 a MARTEDÌ 5 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 1 giugno 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 21 AL 27 GIUGNO

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

ATTREZZATURA: per campo libero + GS (gigante)

PERIODO: da **GIOVEDÌ 21 a MERCOLEDÌ 27 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Giovedì 21 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 3 LUGLIO AL 31 LUGLIO

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

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

PERIODO: da **MARTEDÌ 3 a MARTEDÌ 31 LUGLIO**

PROGRAMMA:

- **Martedì 3 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dal 4 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 20 AGOSTO ALL'8 SETTEMBRE

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

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

PERIODO: da **LUNEDÌ 21 AGOSTO A SABATO 8 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Lunedì 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 22 AL 30 SETTEMBRE

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

ATTREZZATURA: per SL e SuperG

PERIODO: da **SABATO 22 a DOMENICA 30 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Sabato 22 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da domenica 23 a domenica 30 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 30 SETTEMBRE AL 7 OTTOBRE SETTIMANA SPECIALE MASTER

6 gg. - Allenamento dedicato al GS

ATTREZZATURA: per GS

PERIODO: **da DOMENICA 30 SETTEMBRE A DOMENICA 7 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 30 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 7 AL 13 OTTOBRE

6 gg. – Allenamento dedicato al GS e sL

ATTREZZATURA: per GS e SL

PERIODO: **da DOMENICA 7 A SABATO 14 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 7 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 31 OTTOBRE AL 4 NOVEMBRE

4 gg. – Allenamento dedicato allo slalom gigante

ATTREZZATURA: per GS (gigante)

PERIODO: **da MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE a DOMENICA 4 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 - racingteam@skitime.info