

PROGRAMMA ALLENAMENTI GHIACCIAIO-ESTIVO HINTERTUX - AUSTRIA

PRIMO PERIODO: DAL 29 MAGGIO AL 2 GIUGNO

4 gg. - Allenamento dedicato alla tecnica a campo libero, perfezionamento posturale e GS
ATTREZZATURA: per campo libero + perfezionamento posturale e GS (gigante)
PERIODO: **da SABATO 29 MAGGIO a MERCOLEDÌ 2 GIUGNO**
PROGRAMMA:
- **Sabato 29 maggio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da Domenica a mercoledì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Mercoledì pomeriggio partenza
DESCRIZIONE: 4gg. Pernottamento con mezza pensione + 4gg. Skipass +
4gg. Allenamenti

SECONDO PERIODO: DAL 12 AL 18 GIUGNO

6 gg. - Addestramento al GS
ATTREZZATURA: GS (gigante)
PERIODO: **da SABATO 12 a VENERDÌ 18 GIUGNO**
PROGRAMMA:
- **Sabato 12 giugno arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da Domenica a venerdì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Venerdì pomeriggio partenza
DESCRIZIONE: 6gg. Pernottamento con mezza pensione + 6gg. Skipass +
6gg. Allenamenti

TERZO PERIODO: DAL 26 GIUGNO AL 1 LUGLIO

5 gg. - Addestramento al GS e allo slalom speciale
ATTREZZATURA: per GS e SL (slalom speciale)
PERIODO: **da SABATO 26 a GIOVEDÌ 1 LUGLIO**
PROGRAMMA:
- **Sabato 26 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da Domenica a giovedì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Giovedì pomeriggio partenza
DESCRIZIONE: 5gg. Pernottamento con mezza pensione + 5gg. Skipass +
5gg. Allenamenti

QUARTO PERIODO: DALL'8 AL 19 LUGLIO

11 gg. - Addestramento allo slalom gigante e Superg
ATTREZZATURA: per GS (gigante) + SUPERG
PERIODO: **da GIOVEDÌ 8 A LUNEDÌ 19 LUGLIO**
PROGRAMMA:
- **Giovedì 8 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dall'8 al 19 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.

QUINTO PERIODO: DAL 24 al 29 LUGLIO

5 gg. - Allenamento dedicato al GS e SUPERG
ATTREZZATURA: per GS e SUPERG
PERIODO: **da SABATO 24 a GIOVEDÌ 29 LUGLIO**
PROGRAMMA:
- **Sabato 24 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da domenica allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Giovedì pomeriggio partenza
DESCRIZIONE: 5gg. Pernottamento con mezza pensione + 5gg. Skipass +
5gg. Allenamenti

SESTO PERIODO: DAL 29 AGOSTO AL 4 SETTEMBRE

6 gg. - Addestramento allo slalom speciale

ATTREZZATURA: per SL (slalom speciale)

PERIODO: da **DOMENICA 29 a SABATO 4 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 29 agosto arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da Lunedì a sabato allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Sabato pomeriggio partenza

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

SETTIMO PERIODO: DAL 10 AL 16 SETTEMBRE

6 gg. – Allenamento dedicato al GS e SUPERG

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 10 A GIOVEDÌ 16 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 10 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da sabato a giovedì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Giovedì pomeriggio partenza

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

OTTAVO PERIODO: DAL 24 AL 30 SETTEMBRE

6 gg. – Allenamento dedicato al GS al mattino e SUPERG al pomeriggio

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 24 A GIOVEDÌ 30 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 24 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da sabato a giovedì allenamenti in ghiacciaio;
- giovedì pomeriggio partenza

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

NONO PERIODO: DALL'8 AL 14 OTTOBRE

6 gg. – Allenamento dedicato al GS al mattino e SUPERG al pomeriggio

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 8 A GIOVEDÌ 14 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 8 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da sabato a giovedì allenamenti in ghiacciaio;
- giovedì pomeriggio partenza

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

DECIMO PERIODO: DAL 24 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

9 gg. – Allenamento dedicato al GS e SL al mattino e SUPERG al pomeriggio

ATTREZZATURA: per GS, SL e SUPERG

PERIODO: da **DOMENICA 24 OTTOBRE A MARTEDÌ 2 NOVEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 24 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da lunedì allenamenti in ghiacciaio;
- martedì 2 novembre pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 9gg. Pernottamento con mezza pensione + 9gg. Skipass +
9gg. 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