

# PROGRAMMA ALLENAMENTI GHIACCIAIO-ESTIVO HINTERTUX - AUSTRIA

## **PRIMO PERIODO: DAL 1 AL 5 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 MERCOLEDÌ 1 a DOMENICA 5 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Mercoledì 1 giugno arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da giovedì a domenica allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Domenica pomeriggio partenza

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

## **SECONDO PERIODO: DAL 11 AL 17 GIUGNO**

6 gg. - Addestramento al GS

ATTREZZATURA: GS (gigante)

PERIODO: **da SABATO 11 a VENERDÌ 17 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Sabato 11 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 25 AL 30 GIUGNO**

5 gg. - Addestramento al GS e allo slalom speciale

ATTREZZATURA: per GS e SL (slalom speciale)

PERIODO: **da SABATO 25 a GIOVEDÌ 30 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Sabato 25 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: DAL 7 AL 18 LUGLIO**

11 gg. - Addestramento allo slalom gigante e Superg

ATTREZZATURA: per GS (gigante) + SUPERG

PERIODO: **da GIOVEDÌ 7 A LUNEDÌ 18 LUGLIO**

PROGRAMMA:

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

Dal 7 al 18 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 23 al 28 LUGLIO**

5 gg. - Allenamento dedicato al GS e SUPERG

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: **da SABATO 23 a GIOVEDÌ 28 LUGLIO**

PROGRAMMA:

- **Sabato 23 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 28 AGOSTO AL 3 SETTEMBRE**

6 gg. - Addestramento allo slalom speciale

ATTREZZATURA: per SL (slalom speciale)

PERIODO: da **DOMENICA 28 a SABATO 3 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 28 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 9 AL 15 SETTEMBRE**

6 gg. – Allenamento dedicato al GS e SUPERG

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 9 A GIOVEDÌ 15 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 9 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 23 AL 29 SETTEMBRE**

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

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 23 A GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 23 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: DAL 7 AL 13 OTTOBRE**

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

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: da **VENERDÌ 7 A GIOVEDÌ 13 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Venerdì 7 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 23 OTTOBRE AL 1 NOVEMBRE**

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

ATTREZZATURA: per GS, SL e SUPERG

PERIODO: da **DOMENICA 23 OTTOBRE A MARTEDÌ 1 NOVEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 23 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da lunedì allenamenti in ghiacciaio;
- martedì 1 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](http://www.skitime.info) - [racingteam@skitime.info](mailto:racingteam@skitime.info)**