

# PROGRAMMA ALLENAMENTI GHIACCIAIO-ESTIVO HINTERTUX - AUSTRIA

*Organizzato e curato da Fabrizio Cavallari*

## **PRIMO PERIODO: DAL 30 MAGGIO AL 6 GIUGNO**

7 gg. - Allenamento dedicato alla tecnica a campo libero, perfezionamento posturale e GS  
ATTREZZATURA: per campo libero + perfezionamento posturale e GS (gigante)

PERIODO: **da SABATO 30 MAGGIO a SABATO 6 GIUGNO**

PROGRAMMA:

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

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

## **SECONDO PERIODO: DAL 20 AL 27 GIUGNO**

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

ATTREZZATURA: per campo libero + GS (gigante) + SL

PERIODO: **da SABATO 20 a SABATO 27 GIUGNO**

PROGRAMMA:

- **Sabato 20 giugno arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da Domenica a sabato allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,30;
- Sabato pomeriggio partenza

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

## **TERZO PERIODO: DAL 4 AL 26 LUGLIO**

22 gg. - Addestramento allo slalom speciale, slalom gigante e superg

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

PERIODO: **da SABATO 4 a DOMENICA 26 LUGLIO**

PROGRAMMA:

- **Sabato 4 luglio arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dal 5 al 26 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 22 AGOSTO AL 6 SETTEMBRE**

15 gg. - Addestramento allo slalom gigante e slalom speciale

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

PERIODO: **da SABATO 22 AGOSTO A DOMENICA 6 SETTEMBRE**

PROGRAMMA:

- **Sabato 22 agosto arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;

Dal 23 agosto al 6 settembre 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 27 SETTEMBRE AL 4 OTTOBRE**

7 gg. - Allenamento dedicato al SL e GS

ATTREZZATURA: per SL e GS

PERIODO: **da DOMENICA 27 SETTEMBRE a DOMENICA 4 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 27 settembre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- Da lunedì a domenica allenamenti in ghiacciaio sia al mattino che al pomeriggio;
- Domenica pomeriggio partenza

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

### **SESTO PERIODO: DAL 11 AL 18 OTTOBRE**

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

ATTREZZATURA: per GS e SUPERG

PERIODO: **da DOMENICA 11 A DOMENICA 18 OTTOBRE**

PROGRAMMA:

- **Domenica 11 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da lunedì a domenica allenamenti in ghiacciaio;
- domenica pomeriggio partenza

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

### **SETTIMO PERIODO: DAL 29 OTTOBRE AL 5 NOVEMBRE**

7 gg. – Allenamento dedicato allo slalom gigante e slalom speciale

ATTREZZATURA: per GS (gigante) e SL

PERIODO: **da GIOVEDÌ 29 OTTOBRE a GIOVEDÌ 5 NOVEMBRE**

PROGRAMMA:

- **giovedì 29 ottobre arrivo** nel pomeriggio – sistemazione albergo – cena ore 19,30;
- da venerdì a giovedì allenamenti in ghiacciaio dalle 8,30 alle 12,00 o dalle 12,30 alle 16,00;
- domenica pomeriggio partenza

DESCRIZIONE: 7gg. Pernottamento con mezza pensione + 7gg. Skipass +  
7gg. 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)**