

Langlauf Technik-Trainingslager 2022 auf der Tauplitzalm

➤ Saisonvorbereitung

➤ Vom 06.12. – 11.12.2022 und 13.12. – 18.12.2022

Unsere Ziele:

- Verbesserung der Technik beider Stilarten bis in den feinmotorischen Bereich (individuell wählbar), dabei steht die individuelle Fehleranalyse und der methodische Aufbau der Technikentwicklung im Vordergrund
- Entwicklung der Techniken bei hoher Intensität
- Entwicklung der Schnellkraft
- motorische Festigung auf langen, kräfteverschleißenden Strecken
- Entwicklung der Kraftausdauer
- Erlernen beider Stilart-Techniken für Anfänger (individuell wählbar)
- stecken Sie Ihre Ziele mit einer 100% sauberen Lauftechnik höher

Unser Angebot:

- ein Trainerteam das euch mit einem Lächeln, Leidenschaft und Begeisterung zur Seite steht
- individuelle Gruppen für Anfänger, Fortgeschrittene und „Profi´s“
- Kurszeiten von Mittwoch bis Samstag jeweils von 10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag von 10:00 bis 12:00
- Video- und Szenenanalyse
- individuelles Training nach Feststellung des Leistungsstands
- **Wachskurs**
- **Skiverleih für Anfänger möglich**
- **Biathlonveranstaltung**

Die Tauplitzalm bietet uns:

- eine traumhafte Kulisse mit hoher Schneesicherheit
- auf einer Seehöhe von 1650 m ideale Bedingungen zur Ausdauerentwicklung
- ein ideales, autofreies Gelände
- Unterbringung im Hotel Hierzegger in familiärer Atmosphäre direkt an der Langlaufstrecke
- Kurz um - ein unvergessliches Ambiente
- **und bei Allem ist natürlich für die notwendige Geselligkeit gesorgt**

Kurs-Preis inkl. Hotel und Halbpension

599,- €

Anzahl der Teilnehmer mindestens 15 Personen, höchstens 35 Personen!

Nachmeldungen ab 01.10.2022, zum Aufpreis von € 30,00

Über ein Wiedersehen mit Euch würden wir uns riesig freuen!

Langlauf Technik-Trainingslager 2022 auf der Tauplitzalm

Programmablauf:

Dienstag	Anreise und Eröffnung mit Gruppeneinteilung
1.Tag Mittwoch:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, Feststellung des Leistungsstandes in der Gruppe, individuelle Trainingsaufgaben, erstes Techniktraining
14.00 – 16.00 Uhr	individuelles Techniktraining Ski und Gleitsicherheit, Dehnung
Abend:	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
2.Tag Donnerstag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, individuelles Techniktraining mit Schwerpunkt Ski- und Gleitsicherheit, Balancegefühl
14.00 – 16.00 Uhr	individuelles Techniktraining - Vertiefung
Abend:	Auslosung der Biathlonveranstaltung in gemütlicher Runde
3.Tag Freitag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, Techniktraining in verschiedenen Techniken der jeweiligen Stilart Klassisch oder Skating
14.00 – 16.00 Uhr	Biathlonstaffel, Dehnung
Abend:	Hüttenabend mit Musik und Tanz, Siegerehrung Biathlon
4.Tag Samstag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, Technikanwendung auf der Strecke: Skating: 2:1, 2:1 mit Führhandwechsel, 2:1 mit aktivem Armschwung, aktive Abfahrt, Kurventechnik, Geländeanpassung, Technikwechsel Klassisch: Diagonal, Doppelstock, Doppelstock mit Zwischenschritt, Frequenzwechsel, Technikwechsel, Abfahrt- und Kurventechnik, Spurwechsel
14.00 – 16.00 Uhr	Techniktraining alle Gruppen, Dehnung für sportliche Läufer: Berganstieg steile Anstiege und Festigung der Technik im Sprintverhalten
Abend:	Video- und Szenenanalyse in gemütlicher Runde
5.Tag Sonntag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung, motorische Festigung der Techniken auf der Strecke
14.00 Uhr	Verabschiedung und Abreise

**Aus organisatorischen Gründen bitte Anmeldungen
nur über mich - euer Erich Kreutner:**

unter: info@like2skike-franken.de oder Fax: 0911 / 6994344