

Приглашаем на летние учебно-тренировочные сборы в г. Жлобин Белоруссия  
Сборы будут проходить - г.Жлобин с 17.06-14.07.2019г.

1 заезд с 17.06-30.06.2019г.

2 заезд с 30.06-14.07.2019г.

В программу сборов включается: ледовая подготовка – 28 часов, СФП / ОФП– 22 часа. (за 2 недели)

На льду будет две группы по 8 человек, и два тренера.

Ледовая подготовка включает в себя: Скольжение (отработка сложных поворотов, а так же связки с ними); Вращения (отработка сложных позиций и техники вращений); Прыжковые элементы (отработка прыжковых элементов и каскадов с ними. По необходимости будет использована «Удочка».)

СФП включает в себя: подводящие упражнения, отработка многооборотных прыжков, отработка вращений на «спинере».

ОФП включает в себя: скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, подкачка, упражнения на координацию движений, отработка толчка и приземления.

По желанию предоставляется проживание и 3-х разовое питание (количество мест ограничено), фрукты, минеральная вода.

Сборы проходят под руководством тренеров – Анны и Евгения Елоновых (МС в одиночном и парном катании, солисты Московского Цирка на льду. Работали со сборной командой КНДР по линии МОК (Международного Олимпийского комитета), а так же с юниорской сборной Казахстана. Тренерский стаж 15 лет, из которых 12 лет на катке «Хрустальный»

Стоимость сборов: с проживанием и 3-х разовым питанием, минеральная вода, фрукты – 67300р., без проживания и питания – 46600р., сопровождающий – 20750р. (за 2 недели)

По всем вопросам обращаться по телефонам: 89037182600 Анна, 89032655783 Евгений.

Количество мест ограничено!