

ШКОЛА ЛЫЖНЫХ ГОНОК

НАШ ПОДХОД

3 НЕДЕЛИ
ИНТЕНСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ

6 ТРЕНИРОВОК
С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ

РАБОТА
В ГРУППЕ СВОЕГО УРОВНЯ

ГАРАНТИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

СРОКИ И ЦЕЛИ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

ЦЕЛЬ ПОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

**«ПРОЙТИ НА ЛЫЖАХ ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ СВОИ ЛУЧШИЕ
10 КИЛОМЕТРОВ»**

С годами, не зная основы, ты можешь выполнять одни и те же упражнения и при этом стоять на месте. В то же время твои соперники уже стали быстрее. **ТЫ СМОЖЕШЬ, ДОГОНЯЙ!** Тренироваться просто недостаточно. Даже много часов тренировок, сделанных без понимания, не дадут такого эффекта, как при четкой постановке задач под контролем профессионала.

МЫ СТАВИМ ЧЕТКИЕ СРОКИ – 3 НЕДЕЛИ

МЕСЯЦ – уникальный срок – с одной стороны, это достаточный срок для того чтобы сделать качественный прорыв в учении, увидеть существенный сдвиг.

А с другой стороны – это срок, который легко удержать в голове – всё то чему научил тебя профессионал, уже через 3 недели Вы ощутите большой прорыв и откроете себя совсем с другой стороны!

Месяц интенсивных, сфокусированных на цели тренировок зачастую оказывается более эффективным, чем долгосрочные, но нечастые занятия.

ТВОЯ ЦЕЛЬ - ПРОБЕЖАТЬ СВОЮ ЛУЧШУЮ ДЕСЯТКУ!

УРОВНИ И ГРУППЫ

Для того, чтобы обучение было максимально эффективным, мы формируем небольшие группы – до 6 человек.

Такой размер группы позволяет тренеру уделить внимание каждому ученику, а ученикам более эффективно и интересно, чем в одиночку, проводить тренировки.

«ЛЮБИТЕЛЬ» (начинающие)

Ты толькоходишь в лыжный спорт, участвуешь в первых гонках или только подбираешься к ним.

Занятия направлены на улучшение техники: скольжение, балансирование на лыжах, техники подъемов и спусков, основы конькового хода.

Группа 1: вторник, четверг 18.00 - 19.00

р.п. Новая Ляда, лыжная трасса ДЮСШ №1 Тамбовского района

Группа 2: среда, пятница 18.00 - 19.00

р.п. Новая Ляда, лыжная трасса ДЮСШ №1 Тамбовского района

«ПРОФЕССИОНАЛ» (продвинутые лыжники-любители)

Ты хочешь иметь четкий план тренировок как у профессионала и готов работать на результат?

Эта группа для тебя. Тренировки с четкими заданиями, интервалами. Секреты техники.

Группа 1: понедельник, четверг 18:00 – 19:00

р.п. Новая Ляда, лыжная трасса ДЮСШ №1 Тамбовского района

Группа 2: суббота, воскресенье 11:00 – 12:00

р.п. Новая Ляда, лыжная трасса ДЮСШ № 1 Тамбовского района

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ

Наш тренер - наша гордость, очень опытный специалист!

ПОЛЯНСКАЯ НАТАЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района»

Мастер спорта Российской Федерации по лыжному спорту

Образование – высшее

(ВЛГАФК) Великолукская государственная академия

физической культуры и спорта

Квалификационная категория физическая культура и спорт

«Специалист по физической культуре и спорту»

ТРЕНИРОВКИ

Тренировочный план выстроен таким образом, что важна каждая тренировка. На каждой тренировке отрабатывается один или несколько элементов, переход к освоению следующего элемента происходит только после закрепления предыдущего. Собрав все элементы вместе вы получаете эффективные навыки, необходимые при катании на лыжах! В тренировках важна последовательность, поэтому лучше их не пропускать.

6 ТРЕНИРОВОК С ТРЕНЕРОМ

3 недели – по две тренировки каждую неделю под чутким руководством тренера. Такая частота тренировок позволяет аккумулировать тренировочный эффект и очень быстро прогрессировать!

3 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОК

Небольшой срок на первый взгляд, но 21 день более чем достаточно для формирования нового, даже сложного навыка. Пройдя через серию выверенных уроков - тренировок вы научитесь технично бежать на лыжах и **СОВЕРШИТЕ ПРОРЫВ!**

**12 января 2017 г.
объявляется набор!**

**Предварительная запись в группы по телефону
(4752) 652486**