

SKIROLLER CAMP

mit Olympiasieger Christian Hoffmann

im HOTEL

Annelies

Do, 2. Juni bis So, 5. Juni 2011

KOMPLETTPAKET

€ 390,-

Bei betreuten Trainingseinheiten legen wir auf den individuellen Fitnesszustand großen Wert. Auch auf deine persönliche Weiterentwicklung und Verbesserung deiner Skirollertechnik. Wir beraten dich bei der Erstellung von Trainingsplänen, definieren mit dir deine persönlichen Ziele und dann zeigen wir leicht umsetzbare Wege auf, damit du diese auch erreichen kannst. Wir helfen dir das „richtige Material“ (Roller) deine Bedürfnisse zu finden. Be- und Entlastung halten sich die Waage. Regeneration, Wellness und Massagen kommen im Hotel Annelies nicht zu kurz. Der Spaßfaktor ist bei sportlich Gleichgesinnten hoch.

ZIELE

Das Eigenkönnen individuell in Kleingruppen (max. 10 Personen) verbessern.

Rennläufer geben Tipps, wie leicht und mühelos Skirollern sein kann.

Für Hobbyrennläufer Verbesserung der Trainingsqualität und die Sicherheit am Roller.

Trainingsberatung und Trainingssteuerung im Kraft und Ausdauerbereich.

Testmaterial und Kaufberatung (Skiroller Stocklänge, Schuhmaterial usw.).

Verbesserung der Sicherheit am Skiroller.

Optional Laktattest (Voranmeldung)

ZIELGRUPPE

Hobby Skilangläufer, die ihr Eigenkönnen, unabhängig des persönlichen Leistungsniveaus verbessern wollen.

Das Camp soll zeigen, wie leicht man mit dem richtigen Material und der richtigen Technik Skirollern einfacher machen kann.

DETAILINFOS unter www.hotel-annelies.at



TRAINER



Christian Hoffmann

Olympiasieger und Weltmeister in Skilanglauf, mehrfacher WM und Olympiamedaillengewinner, Diplom-Langlauflehrer



Roland Diethart

Olympia und WM Teilnehmer, Nationalteam Mitglied, Staatlich Geprüfter Trainer in Skilanglauf, Nationalteamtrainer der Trainingsgruppe Sprint

LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen in unserem Vital-Kristall-Doppelzimmer mit Halbpension und herzhaftem Suppen- und Salatbuffet zu Mittag
- alle Annelies Plusleistungen
- Trainieren in Kleingruppen
- Videoanalyse
- Materialberatung und Test
- Schladming-Dachstein Sommercard
- Trainingsberatung und Trainingsvortrag
- Streckengebühr

LEISTUNG MATERIAL:

- Leihmaterial SkiRoller
- Leihhelme stehen zur Verfügung (es besteht Helmpflicht!)
- Garmin Testgeräte für genauere Trainingssteuerung