

Федерация фигурного катания на коньках г.Снежинска приглашает всех принять участие в летних спортивно-тренировочных сборах в г.Учалы республика Башкирия для подготовки к сезону 2015-2016гг.

1 СМЕНА.

Заезд 30.06.2015г.

01.07.2015г. по 24.07.2015г. тренировочный цикл 4+1 (5 циклов)

25.07.2015г. – выезд.

Тренировки: Ежедневно ОФП - 1ч, СФП - 1ч, Растяжка - 30мин, Хореография + Ритмика - 45мин., Лёд - 2,5ч.

ОФП – повышение скоростных качеств, прыгучести, скоростной выносливости, гладкий бег.

СФП – улучшение координации, работа на баланс, упражнения на крутку, отработка прыжков на полу

Лёд : 1ч - скольжение школа; 45 мин –прыжки; 45 мин-вращения.

В выходные дни забронировано 2 часа льда для индивидуальных занятий.

Тренерский состав: Лекарев С.И - МС СССР (фигурное катание), Девятова О.Н. - МС России (фигурное катание), Начётов Д.Ю. - МС СССР (гандбол).

2 СМЕНА.

Заезд 27.07.2015г.

28.07.2015г. по 20.08.2015г. тренировочный цикл 4+1 (5 циклов)

21.08.2015г. – выезд.

Тренировки: Ежедневно ОФП-1ч, СФП-1ч, Растяжка-30мин, Хореография+Ритмика-45мин., Лёд-2,5ч.

ОФП – повышение скоростных качеств, прыгучести, скоростной выносливости, гладкий бег.

СФП – улучшение координации, работа на баланс, упражнения на крутку, отработка прыжков на полу.

Лёд : 1ч-скольжение школа; 45 мин –прыжки; 45 мин-вращения.

Учалы это небольшой городок, расположенный в 150 км от г. Челябинск в гористой местности республики Башкирия с чистым воздухом и прекрасной природой. На окраине города рядом с лесным массивом стоит детский санаторий «Урал». В 200 м от детского санатория «Урал» расположена ледовая арена «Горняк», по другую сторону на том же расстоянии находится стадион.

До г. Учалы Вас довезёт автобус из г. Челябинска, который мы уже заказали.

Количество участников в группе 20 человек.

Для участников сборов забронированы места в детском оздоровительном санатории «Урал».

Детский санаторий «Урал» - 5 разовое питание, восстановительные процедуры такие как: сауна с бассейном, соляная пещера, массаж и другие процедуры.

В санатории круглосуточно дежурит медицинский персонал. Тренерский состав проживает непосредственно с участниками сборов.

Заявки на участие принимаются по адресу: ffkk_snz@mail.ru тел. +79193111032