

Зимние сборы "Магия Хоккея"

Под руководством

Заслуженного мастера спорта Александра Харитонова!!!

Место проведения сборов г. Москва, район Строгино.
ДС "Янтарь"



с 26 декабря 2015 г. по 10 января 2016 г.

В дни рождественских каникул мы приглашаем всех желающих пройти подготовку в нашем центре "Магия Хоккея". Помимо основной ледовой тренировки в нашем центре вы пройдете курс повышения своей техники катания на конькобежном тренажере; улучшите свою специальную выносливость с индивидуально подобранными для вас упражнениями и тренировочным планом; повысите уровень мастерства владения клюшкой на специальных тренировках на конькобежном тренажере и в бросковой зоне.



Стоимость одного дня 4000 рублей, в нее входит:

3-х разовое питание

4 тренировки в день:

Ледовая тренировка, функциональная подготовка, конькобежный тренажер и тренировка на технику броска и владения шайбой.

Проживание в гостинице "Янтарь" оплачивается отдельно. Двухместный номер - 4200р.

По желанию игрока проводятся:

Компьютерные анализы техники катания;

Компьютерная диагностика на льду;

Функциональное тестирование в зале.

Примерный план тренировочного дня

с 8:15 до 8:45 - Зарядка

9:00 - Завтрак

с 9:45 до 10:45 - Бросковая тренировка

с 11:30 до 13:00 - Ледовая тренировка.

13:30 - Обед

с 15:00 до 17:30 - Тренировка на конькобежном тренажере, функциональная подготовка.

18:00 - Ужин.

С 18:00 Родители могут забирать детей

Дети с проживанием могут факультативно заниматься в центре в свободное от тренировок время.





Свободное время во ДС "Янтарь", вы можете посетить:

- БЕСПЛАТНО боулинг клуб, в котором проходят прямые трансляции игр КХЛ и НХЛ, а так же показ на большом экране кино и мультфильмов.
- ПЛАТНО бассейн; зал, оснащенный для прыжков на батуте.



