



## Informationen zum Zusatztraining U10, U12 und U14/16 im Schlierach-/Leitzachtal

Du hast Spaß am alpinen Skirennlauf und möchtest mehr trainieren? Außerdem möchtest du dich mit anderen in deiner Altersklasse messen? Dann komm ins Zusatztraining!

Im Zusatztraining trainieren wir altersspezifisch in den jeweiligen Klassen: U10, U12 und U14/16. Das Trainingsangebot ist on top zum Vereinstraining und findet vereinsübergreifend statt.

Im Sommer verbessern wir deine Kondition vielseitig und individuell. Genauso erwartet dich im Winter ein variables Training der Skitechnik und der verschiedensten Disziplinen, Buckelpiste, Slalom, Sprünge, Halfpipe, Riesenslalom, Hockeposition und vieles mehr...

Bei dem ganzen Training kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

Was erwartet dich?

- Ski- und altersspezifisches Konditionstraining (Sommer-Herbst)
- Vielseitiges und variables Skifahren
- Techniktraining: Renn-Basis-Technik
- Spezifisches Disziplintraining (Slalom, Riesenslalom)
- Individuelles Feedback
- Videoanalyse



U10

- Konditraining: 1x/Woche in der Halle und Draußen
- Gletschertraining: 1 Tage (Herbst 2020)
- Wintertraining: 1x/Woche im Oberland

U12

- Konditraining: 1x/Woche in der Halle und Draußen
- Gletschertraining: 6 Tage (2 Tage im Frühjahr, 4 im Herbst)
- Wintertraining: 1x/Woche im Oberland

U14/16

- Konditraining: 1x/Woche in der Halle und Draußen
- Wintertraining: 1x/Woche im Oberland

Was kostet´s?

U10: 300€

U12: 500€

U14/16: 325€



Bei Interesse bitte für die weitere Planung bis 01.04.2020 bei Jörg Zitzmann ([alpin.schueler@svo-ski.com](mailto:alpin.schueler@svo-ski.com)) und Lisa Stauch ([lisa.stauch@web.de](mailto:lisa.stauch@web.de)) melden (unverbindlich).

