

***Seminarium z Mistrzyniami Olimpijskimi
Julia Lipnicka i Elena Ilinykh
Opole 2019***

Trenerzy:

Julia Lipnicka (RUS)

Mistrzyni Olimpijska z Sochi 2014 (drużynowo), Mistrzyni Europy, Wice-mistrzyni Świata, Mistrzyni Świata Juniorów.

Elena Ilinykh (RUS)

Mistrzyni Olimpijska w parach tanecznych z Sochi 2014 (drużynowo) oraz brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich z Sochi 2014 (indywidualnie), medalistka Mistrzostw Europy, Mistrzyni Świata Juniorów.

Łukasz Dabbachi (POL)

Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w sportach walki, magister wychowania fizycznego, trener personalny, instruktor lekkoatletyki, ćwiczeń siłowych i samoobrony.

Organizator: UIKŁF "Pirouette - Opole", Korobkova Svetlana (RUS/POL)

Miejsce : Polska, Opole, ul. Barlickiego 13, Lodowisko TOROPOL.

Termin: 15.04 – 20.04.2019

Cena : 2.800,- zł. Oplata do 25.03.2019

Przy opłacie do 11.03.2019 - 2.650,-zł.

Ilość treningów dziennie : 4 – 5 h (2 – 2,5h na lodzie i 2 – 3 na sucho)

**** sobota - niepełny dzień -2 treningi na lodzie i 1 na sucho.***

Treningi na lodzie: skoki, piruety, jazda.

Treningi na sucho: specjalistyczny, siłowy, stretching, tańce.

Podział grup : zgodnie z umiejętnościami i poziomem jazdy .

Program seminarium:

- trening na lodzie skierowany na naukę potrójnych skoków / starsza grupa /, podwójnych skoków / młodsza grupa /;
- nauka podstawowych i trudnych pozycji piruetów;
- podniesienie poziomu techniki jazdy;
- doskonalenie kroków, bloków i sekwencji kroków;

Treningi na sucho prowadzić będą również ***Julia Lipnicka i Elena Ilinykh*** i skierowane będą na:

- podniesienie poziomu rozwoju cech motorycznych;
- technikę;
- rotację;
- koordynację ruchową;
- siłę;
- gibkość;

Zajęcia siłowe prowadzone będą przez **Łukasza Dabbachi** i dostosowane do łyżwiarstwa figurowego.

Jest możliwość :

- dodatkowych lekcji indywidualnych lub w mini-grupach;
- układania/doskonalenia kroczków;
- układania programów ;

Trenerzy którzy przyjeżdżają ze swoimi zawodnikami mogą wchodzić na lód w czasie treningów.

Zakwaterowanie we własnym zakresie.

Ilość miejsc ograniczona!

Zgłoszenia przesyłać do 17.03.2019 na email corobcova.pad@gmail.com

(przy rezerwacji należy podać : imię, nazwisko, datę urodzenia, potwierdzoną klasą, trener)

Kontakt +48 506103573/ corobcova.pad@gmail.com Korobkova Svetlana