



VÁS SRDEČNE POZÝVA NA 3. ROČNÍK FIGURE SKATING SUMMER CAMP PÚCHOV 2017

Termín: 10. 07. – 14. 07. 2017

Miesto konania: Zimný štadión Púchov
Športovcov, 020 01 Púchov

Trénerské vedenie:

Hlavní tréneri na ľade: Bc. Rastislav Vrlák & Petra Vrláková

Tréneri suchej (kondičnej prípravy): Bc. Rastislav Vrlák & Petra Vrláková

Tréner baletnej prípravy: Mária Matúšová DiS. art.

Cena: 145,- Eur

V cene je zahrnuté: 15x tréningová jednotka na ľade pod vedením hlavných trénerov
5x všeobecná tréningová jednotka na suchu
5x balet/gymnastika

V cene nie je zahrnuté: náklady na ubytovanie a stravovanie, náklady na vlastného trénera a poistenie účastníkov.

Obsah tréningových jednotiek

Tréningové jednotky na ľade budú rozdelené na tri časti – technika korčuľovania, technika piruet, technika skokov.

Tréningové jednotky suchej (kondičnej) prípravy budú orientované na všeobecnú fyzickú a technickú zdatnosť a špecializovanú prípravu krasokorčuliarov.

Figure skating summer camp je určený pre výkonnostných aj rekreačných krasokorčuliarov pre zlepšenie svojich krasokorčuliarskych schopností na ľadovej ploche aj mimo nej.

Organizátor, vedúci campu: JUDr. Andrea Ridošková, tel. + 421 904 23 72 37, e-mail:
andrearidoskova@gmail.com



Účastníci campu budú rozdelení do štyroch tréningových skupín podľa výkonnosti (1.A, 1.B, 2.A, 2.B)

- Skupina 1.A max. 7 účastníkov, 3x tréning na ľadovej ploche á/45 min, 1x suchý tréning kondičnej a špecializovanej prípravy krasokorčuľovania á/60 min.
- Skupina 1.B max. 8 účastníkov, 3x tréning na ľadovej ploche á/45 min, 1x suchý tréning kondičnej a špecializovanej prípravy krasokorčuľovania á/60 min.
- Skupina 2.A max. 9 účastníkov, 3x tréning na ľadovej ploche á/45 min, 1x suchý tréning kondičnej a špecializovanej prípravy krasokorčuľovania á/60 min.
- Skupina 2.B max. 10 účastníkov, 3x tréning na ľadovej ploche á/45 min, 1x suchý tréning kondičnej a špecializovanej prípravy krasokorčuľovania á/60 min.

Možnosť ubytovania:

ALEXANDRA ŠPORT HOTEL

Ul. 1. mája 899

020 01 Púchov

Tel.: + 421 42 463 1451

e-mail: repcia@alexandrasporthotel.sk

www.alexandrasporthotel.sk

Penzión SISI

Svätoplukova 1013

020 01 Púchov

Tel.: +421 914 321 118

e-mail: repcia@penzionsisi.sk

www.penzionsisi.sk

Penzión KORONA

Ul. Štefánikova 828/14

020 01 Púchov

e-mail: korona@koronadv.com

www.koronadv.com

Stravovanie:

Reštaurácia Hokejka (v areáli zimného štadióna)

Reštaurácia Tirol (cca 200 m od zimného štadióna)

Reštaurácia Športhotel Alexandra (cca 300 m od zimného štadióna)

Závazné prihlášky oznámiť telefonicky alebo e-mailom do 27. 06. 2017 vedúcemu campu na tel. číslo + 421 904 23 72 37, e-mail: andrearidoskova@gmail.com. Platba za camp priamo na mieste konania v deň nástupu na camp, alebo vopred na č. účtu: IBAN:SK 67 7500 0000 0040 2074 3221, do poznámky prosím napísať meno a priezvisko účastníka.

Všetci účastníci sa zúčastňujú campu na vlastné riziko!

SPORTING CLUB PUCHOV

