



Новогодний лыжный кэмп



Шижа, 31.12-8.01



gryadka

Лыжный сбор для тех, кто готов

- встретить Новый год на лыжах
- провести лучшие праздники в отличной компании
- встать на лыжи/улучшить технику и форму
- насладиться отличными трассами
- отдохнуть и зарядиться энергией на великие дела!



Место: Шижен, Кировская область

Даты: 31.12.2022 - 8.01.2023

Организатор: клуб Gryadka





Программа сбора

31.12: заселение в коттедж, ознакомительная тренировка, праздничная новогодняя программа

1.01: высыпаемся и идем работать над техникой, вечером разбор техники

2.01: две тренировки (классика и конек), игровая (волейбол), мастер-класс по подготовке лыж

3.01: коньковая тренировка (отработка передачи эстафеты, ускорения), легкий кросс и офф в зале

4.01: эстафеты на лыжах, вечером тренировка классикой, разбор техники восстановительный день (развлекательно-восстановительная программа)

5.01: восстановительный день: кросс, катание на коньках, баня

6.01: классика на технику, вечером конек + лекция по физподготовке лыжника

7.01: длительная тренировка, легкая силовая, баня, праздничное чаепитие

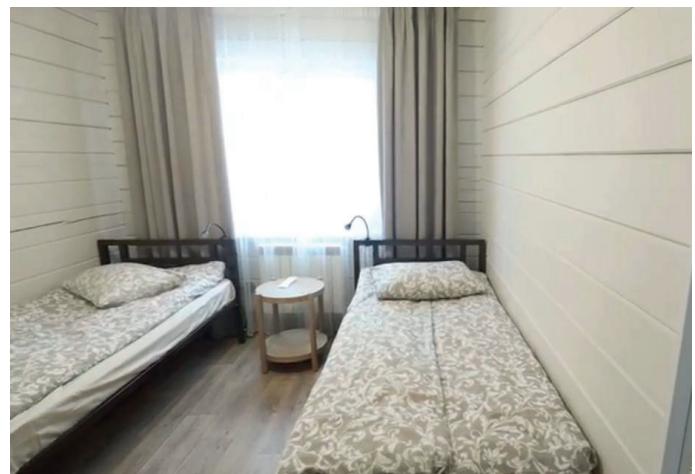
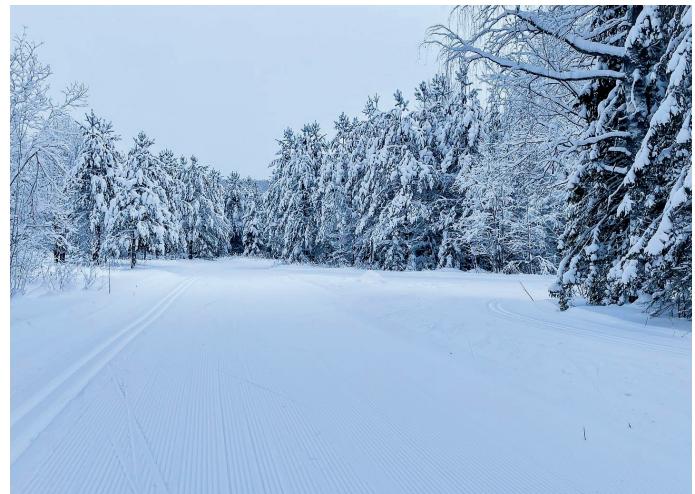
Да, да, да, Новый год заиграет новыми красками!



gryadka

Что вас ждет?

1. Тренировки (да, по два раза в день), которые не только прокачают вашу технику, но и дадут уверенность и осмысленность каждого движения
2. Отличная команда тренеров, которая прощупает вас еще на первой тренировке и разделит на группы по уровню подготовки
3. Опытный смазчик: ваши лыжи полетят по трассе (но выходить на тренировку тоже придется)
4. Качественно подготовленные лыжные трассы (выходим из дома и сразу на лыжи)
5. Комфортный коттедж со своим поваром, сауной и уютными комнатами (по 2/4 человека)
6. Праздничная программа (на Новый год и Рождество) и вечера под гитару
7. Мастер-класс по подготовке лыж и физ.подготовке лыжника
8. Индивидуальный разбор техники
9. Игровые и силовые тренировки
10. Катание на коньках





Наши тренеры



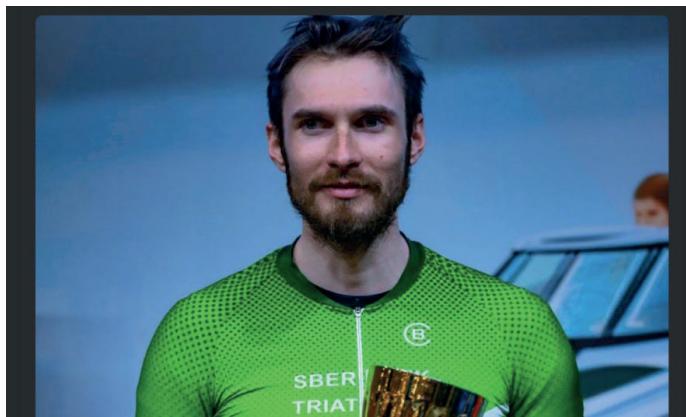
Пашуто Анастасия

- Главный организатор и тренер сбора
- Тренер по лыжным гонкам и ОФП
- Мастер спорта, Призер Кубков и Чемпионатов России (по спорт.ориентированию), призер региональных соревнований по лыжным гонкам, призер и победитель трейлов
- Организатор соревнований и кэмпов



Шелканов Александр

- Организатор и тренер сбора
- Спортсмен и тренер по лыжным гонкам
- Призер и победитель региональных старта, участник марафонов RussiaLoppet
- Призер и победитель трейлов (GRUT, Alpindustria Trail, Kavkaz Run)
- По профессии инженер, по сути спортсмен



Фронтов Роман

- Организатор, сервисмен сбора и тренер
- Спортсмен и тренер
- Призер и победитель лыжных и веломарафонов, стартов по триатлону
- Сделал 100 км за день и 400 км за 7 дней
- Самый неугомонный и спортивный айтишник (по версии главного тренера)



gryadka

Финансовые условия

В стоимость сбора включается:

- Проживание и 3-разовое питание в коттедже с 31.12 по 8.01 (размещение в 2 и 4-местных номерах): если едете группой, говорите нам, чтобы сразу разместили всех вместе
- Трансфер из г.Киров и обратно
- Вся тренировочная программа: группы по 5-7 человек по уровню подготовки от полных новичков до продвинутых
- Съемка фото и видео на тренировках, индивидуальный разбор техники и рекомендации
- Мастер-класс по подготовке лыж, лекция по физ.подготовке, занятие по ОФП для лыжника
- Восстановительные процедуры: баня, здоровый сон, спортивное питание, миофасциальный релиз
- Праздничная программа на Новый год, вечерние развлечения (от гитары до настольных игр)

Стоимость сбора с 31.12 по 8.01

- Спортивный пакет - 45000 р.

Стоимость сбора с 2.08 по 8.08

- Спортивный пакет - 37000 р.

При поездке группой предоставляются скидки!

Для бронирования места вносится предоплата в размере 10000 рублей, предоплата возвращается до 15 декабря. До 15 декабря необходимо внести остаток суммы. При отмене менее, чем за 7 дней возвращается удерживается 50% стоимости сбора.

Для получения счета на оплату пишите организаторам: 89261744163



Контакты

Связь с организаторами осуществляется через Telegram/Whats'up

+79261744163 - Анастасия

Подписывайтесь нас в запрещенных соцсетях

@gryadka

@pashutop

@shelkanzo

@fronteno





gryadka

О клубе

Gryadka - это клуб спортсменов и тренеров, каждый из которых неповторим и уникален, почти как овощи на грядке.

Мы объединены вместе общими идеями, искрометным юмором, креативом и отличной спортивной формой: никогда еще овощи не показывали такой отличный результат!

Каждый кто вступает в клуб, выбирает себе овощ, который лучше всего отражает его натуру (на сбор с вами едут тыква, баклажан и картошка).

Выбирайте свой овощ и вступайте в клуб: вместе на грядке веселее!

