



Taitoluisteluliiton tehostamisleiri kilpaluistelijoille 30. - 31.1.2018

Suomen taitoluisteluliitto (STLL) ja Santasport Lapin Urheiluopisto järjestävät kilpaileville yksinluistelijoille (Silmuista ylöspäin) tehostamisleirin 30.-31.1.2018 Santasport Lapin Urheiluopistolla. Leiri toteutetaan Rovaniemellä 1.2.-4.2.2018 järjestettävien taitoluistelun PM-kilpailujen (www.stll.fi/luistelijalle/nordics-2018/) yhteydessä.

Valmentajina leirillä toimivat:

STLL:n nuorten Olympiavalmentaja Nuriya Pirogova
Skating Team Raision päävalmentaja Ruslan Novoseltsev

Leiri on suunnattu kilpaileville yksinluistelijoille Silmuista alkaen. Leirillä keskitytään perusluisteluun ja lajitekniikkaan niin jäällä kuin jään ulkopuolella. Erytispainotuksena leirillä rotaatioharjoittelu siihen varta vasten kehitettyä rotaatiolaitetta hyödyntäen!

Leiriohjelma sisältää:

- jääharjoittelua n. 5 h
- luistelijan lajiharjoittelua jään ulkopuolella, ml. rotaatioharjoittelu n. 5 h

Koska leiri ajoittuu arkipäiville, STLL:n valmennuspäällikkö toimittaa liiton puolesta leirin osallistujille poissaoloanomuslomakkeet koulua varten.

Päiväleiri 165 €/hlö, sisältäen lounaan molempina leiripäivinä ja päivällisen ensimmäisenä leiripäivänä
Täyshoitoleiri 230 €/hlö, sisältäen majoituksen lounaan molempina leiripäivinä ja päivällisen ensimmäisenä leiripäivänä sekä aamupalan toisena leiripäivänä.

Lisätietoa leiristä: milja.piittinen@santasport.fi, 0207984206



Ilmoittautumiset
14.1.2018 mennessä:
www.santasport.fi/lajileirit

