Друзья!

Наш клуб выходит на новый уровень общения. Это учебно-тренировочная работа. Она будет вестись в двух формах: заочная – в виде онлайн-консультаций, переписки, и очная – это учебно-тренировочный сбор (УТС). Участие в сборах значительно повысит вашу квалификацию, вашу физическую и функциональную подготовку. Вы получите дополнительные знания о современных способах восстановления, получите опыт, мотивацию и заряд эмоциональной энергии. Тесное общение и партнёрские отношения в связке тренер-спортсмен позволят выявить сильные стороны в технике и их укрепить, устранить технические недостатки, подобрать необходимые упражнения и выработать для Вас индивидуальный план подготовки к конкретным стартам, а также план совершенствования и поддержания спортивной формы в целом. Мы будем использовать **наш собственный** 32-летний опыт, а также знания и навыки, являющиеся результатом многочисленных контактов с российскими, шведскими и норвежскими лыжниками и тренерами.

Наша программа включает в себя также информационную поддержку каждого спортсмена на протяжении всего подготовительного и соревновательного периодов.

Коллектив, который готов передать вам знания, умения и опыт:

**Ордина Антонина** – тренер, Чемпионка мира, бронзовый призёр Чемпионата мира, Заслуженный мастер спорта СССР по лыжным гонкам, многократная Чемпионка СССР, участница Олимпийских игр и просто красавица.

**Кузьмин Леонид** – инженер и тренер и по образованию, и по призванию, PhD, мастер спорта СССР по биатлону, мастер спорта СССР по спортивному ориентированию, Чемпион СССР по спортивному ориентированию на лыжах и просто изобретатель.

**Ордина Галина** – организатор, мастер спорта СССР по лыжным гонкам, тренер-преподаватель по лыжному спорту и просто душа компании.

**Бабашинский Станислав** – технический специалист, мастер спорта СССР по биатлону, тренер-преподаватель по лыжному спорту и просто мастер на все руки.

***График учебно-тренировочных сборов на 2018 г***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Сроки проведения* | *Место проведения* | *Цели* |
| *1.* | *25 – 31 января* | *Москва (Планерная/Красногорск)\** | *Лыжная подготовка, составление индивидуальных планов* |
| *2.* | *29 апреля- 5 мая* | *Шушёён (Норвегия)*  *Sjusjøen* | *Лыжная подготовка, корректировка индивидуальных планов* |
| *3* | *Конец июля- начало августа\** | *Карлстад –Тушбю (Швеция)*  *Karlstad – Torsby* | *ОФП, тренировка в лыжном туннеле, на л/р трассе* |
| *4* | *15-25 ноября\** | *«Первый снег» (Россия/ Финляндия/Швеция)\** | *Лыжная подготовка, корректировка индивидуальных планов* |

*\*сроки и место проведения будут скорректированы по необходимости*

*Для регистрации на сборы напишите нам в свободной форме galina@kuzmin-skitech.ru*

***Приглашаются ВСЕ желающие улучшить или поддержать свою спортивную форму, желающие просто активно отдохнуть от работы и пообщаться!***

*Участникам УТС можно присылать небольшие видеоролики с техникой Вашего лыжного хода для того, чтобы заблаговременно провести анализ видеоматериалов.*

*На все вопросы мы ответим по почте galina@kuzmin-skitech.ru*