

# НОВОГОДНИЕ СБОРЫ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ С

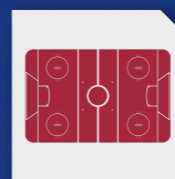


## ХОККЕЙНЫМ КЛУБОМ БАЙКАЛ



### ПРОГРАММА СБОРОВ:

#### ЛЕД:



Акцент на силовое катание, контроль шайбы в движении, с препятствиями, броски, баланс, координация и функционал. Первый час - катание, второй - контроль шайбы.

#### СПОРТЗАЛ:



Функциональный тренинг на земле. Общефизическая и специальная подготовка.

#### СБОРЫ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ:



Сборы не только для полевых игроков, но и для вратарей. Ребята занимаются отдельно от полевых со своим тренером.

#### СТРЕТЧИНГ:



В конце тренировочного процесса обязательная растяжка.

#### И ЕЩЕ:

- питьевая вода и фрукты каждый день.
- методическое пособие для взрослых и детей;
- традиционное чаепитие с тортиками в конце сборов!

#### ГРУППЫ ПО УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ:

На одного тренера 5-7 человек. Это позволяет максимально сосредоточить внимание тренера на индивидуальности хоккеиста.

- 8 ЧАСОВ ЛЬДА
- 6 ЧАСОВ ОФП, СФП
- РАСТЯЖКА
- АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ
- ХОККЕИСТА
- ВОДА, ФРУКТЫ

**03-06**  
**января**  
НОВОГОДНИЕ  
СБОРЫ

**20**  
**23**

☎ **+7 (983) 402-15-13**

📷 **hc\_baikal\_irkutsk**

🌐 **www.hcbaikal.ru**