Летние тренировочные сборы на море.

Прекрасная возможность совместить морской отдых и подготовку к новому сезону!
Место проведения: Краснодарский край, п. Ольгинка, УОБ Горизонт.
Сроки: 6 июля – 19 июля 2016
Тренерский состав:
ОФП, СФП – Федченко Софья (КМС в одиночном катании)
Хореография, растяжка – Бобкова Ксения (Хореограф-балетмейстер)

Тренировочная нагрузка (11 полных дней, 2 полудня, 1 выходной):
а) младшая группа – 1.5ч ОФП, 1,5ч СФП, 1ч хореография, 45мин растяжка.
б) старшая группа – 2ч ОФП, 2ч СФП, 1ч хореография, 45мин растяжка.

Тренировки по ОФП направлены на развитие скоростно-силовых качеств, увеличение общей выносливости, ловкости и координации. Занятия на спортивных площадках со специальным прорезиненным покрытием и в универсальном спортивном зале.
Тренировки по СФП направлены на увеличение высоты прыжка и специальной выносливости (и то и другое по авторской методике с использованием специальных тренажеров), развитие «крутки», улучшение техники прыжков, отработку статики. Занятия проходят на спорт. площадках и в бассейне
Хореография – занятия будут проводиться в зеркальном зале со станком. В программе: классика (станок, середина, прыжки), современный и народный танец.

В программу сборов входит мастер-класс по уличным танцам от чемпионки ЮФО по хип-хопу Дианы Зубовой, и мастер-класс по акробатике от призера чемпионата России по спортивной гимнастике мастера спорта Алены Чебоксаровой.

Стоимость тренировок: 15 000 младшая группа, 20 000 старшая группа.
Размещение: от 300р с человека в сутки.