

Scandi Vita
Nordic Walking Club



КЛУБ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



ВЕРСТА

ХОДИМ В КАРЕЛИИ!

Дорогие друзья!
Клубы скандинавской
ходьбы "ScandiVita"
и "

Верста" приглашают вас
принять участие в летних
«Nordic Walking» сборах в
Карелии!

Вас ждут
уютные гостевые дома,
тренировочные маршруты
для любителей просто
походить и для тех , кто
готов тренироваться.



Почему именно сборы и что это такое?



Одной из основных задач мероприятия – качественное повышение уровня физической подготовки и техники скандинавской ходьбы. Для этого мы проводим занятия на основании методики тренировочного процесса, разработанной для циклических видов спорта, в основе которой лежит правильная техника.

Правильная техника помогает наиболее полно реализовать каждому свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовки. Показателями качества техники являются естественность, эффективность и экономичность.

Следуя этой методике, в самом начале мы проводим контрольную тренировку, чтобы с учетом уровня подготовленности, возраста, стажа занятий скандинавской ходьбой наметить оптимальную программу тренировок



Мною разработано несколько тренировочных маршрутов различной степени сложности, которые позволят реализовать программу занятий и добиться максимальной эффективности .

Наряду с ходьбой планируется проведение занятий по общей физической подготовке (ОФП).





КАНДИНАВСКОЙ

Итогом сборов будет еще одна контрольная тренировка, которая позволит участникам оценить свои достижения и составить планы развития на будущее.

Кроме спортивной части немаловажную роль на сборах имеет эмоциональная составляющая.

Уникальная природа и красота этих мест, свежий воздух, наполненный ароматами леса и трав позволит отключиться от городской суеты, даруя возможность переключить сознание и взглянуть на мир другими глазами.



Если Вы не ставите перед собой задачу улучшить свои показатели физической подготовки, а хотите просто усовершенствовать технику скандинавской ходьбы, мы предлагаем вам занятия с инструктором, которые включают в себя nordic-walking прогулки и общеукрепляющие упражнения.

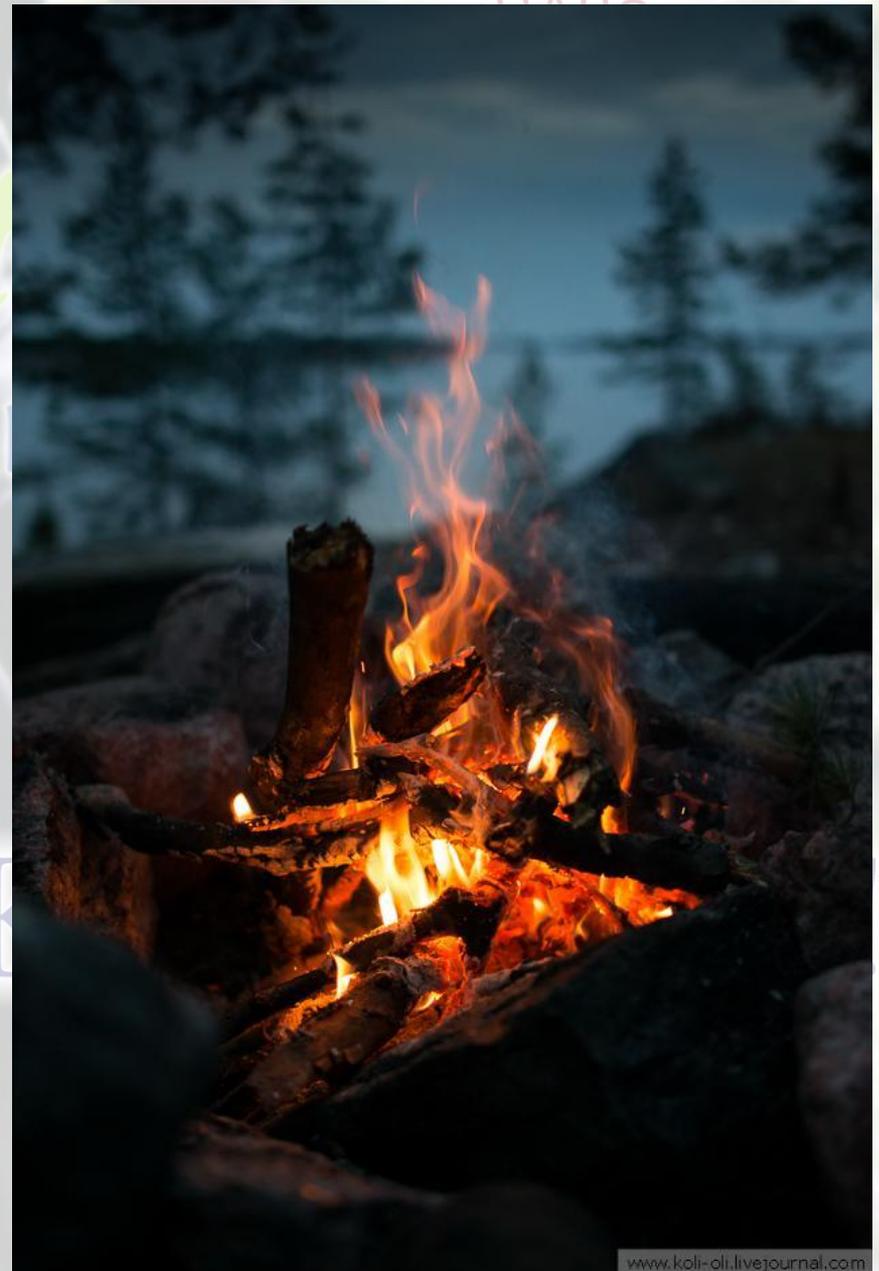


Именно поэтому
сборы будут
проводить два
инструктора-
Голоднюк Ирина
и Пухтий Евгения.



ХОДИМ В К

После наполненного впечатлениями дня, вас ждут уютные посиделки у костра, ароматы свежей ухи, карельский чай с травами – все это незабываемый отдых в Карелии.



Идея сборов вынашивалась давно. Почему именно сборы и что это такое?

Одной из основных задач сборов – это качественное повышение уровень физической подготовки и техники скандинавской ходьбы.

Для этого мы проводим занятия на основании методики тренировочного процесса, разработанной для циклических видов спорта, в основе которой лежит правильная техника. Правильная техника помогает наиболее полно реализовать каждому свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовки.

Показателями качества техники являются естественность, эффективность и экономичность.

Следуя этой методике, в самом начале мы проводим контрольную тренировку, чтобы с учетом уровня подготовленности, возраста, стажа занятий скандинавской ходьбой наметить оптимальную программу тренировок.

Многочисленно разработано несколько тренировочных маршрутов различной степени сложности, которые позволяют реализовать программу занятий и добиться максимальной эффективности.

Наряду с ходьбой планируется проведение занятий по общей физической подготовке (ОФП).

Итогом сборов будет еще одна контрольная тренировка, которая позволит участникам оценить свои достижения и составить планы развития на будущее.

Кроме спортивной части немаловажную роль на сборах имеет эмоциональная составляющая.

Уникальная природа и красота этих мест, свежий воздух, наполненный ароматами леса и трав позволит отключиться от городской суеты, даруя возможность переключить сознание и взглянуть на мир другими глазами.

Если Вы не ставите перед собой задачу улучшить свои показатели физической подготовки, а хотите просто усовершенствовать технику скандинавской ходьбы, мы предлагаем вам занятия с инструктором, которые включают в себя nordic-walking прогулки и общеукрепляющие упражнения. Именно поэтому, сборы будут проводить два инструктора.