



Программа занятий :

- Вы научитесь чувствовать себя уверенно на лыжне настолько, что сам Бьерн Дален Вам позавидует ;
- освоите технику скольжения на лыжах классическим и коньковым ходом;
- улучшите не только лыжную технику, но и свою физическую форму;
- насладитесь свежим воздухом и сожжете лишние ненавистные калории .
- узнаете что такое классический и коньковый (свободный) стили передвижения
- преимущества и различия;
- правила подбора лыжного инвентаря и экипировки для занятий лыжами;
- базовые упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки, координации и выносливости;
- специальные физические упражнения, направленные на формирование техники лыжного хода;
- практическое занятие по основам техники лыжного хода:
- разминка при помощи имитационных упражнений на месте и в движении, закрепление упражнений на лыжах;
- особенности тренировочного процесса и подготовки к различным дистанциям;
- особенности ухода за лыжным инвентарем.