

Lyžařské běžecké kempy

pro začátečníky i pokročilé

s Martinou Chrástkovou

- bývalou reprezentantkou ČR v běhu na lyžích

Místo:

Černá hora, Janské Lázně

Cena:

- ▶ **1 900 Kč** / osoba - 2denní kurz
- ▶ **1 200 Kč** / osoba - 1denní kurz
[jen sobota]

TERMÍNY

- **27.-28. 12.** 2017
- **13.-14. 1.** 2018
- **3.-4. 2.** 2018
- **10.-11. 3.** 2018

PROGRAM:

SOBOTA:

- 9:00-11:30** – všeobecná průprava běžecké techniky
- 11:45-13:15** – společný oběd na Černé hoře (není v ceně), přednáška o mazání a péči o lyže
- 13:30-16:00** – běžecká výuka směrem ke specializované přípravě

NEDĚLE:

- 9:00-11:30** – specializovaná průprava vybrané techniky
- 11:45-13:15** – společný oběd na Černé hoře (není v ceně), videoanalýza techniky
- 13:30-16:00** – pokračování specializované přípravy v dané technice

Možnost zapůjčení vybavení od SkiResort Live RENT

Informace a přihlášky:

martan.chr@seznam.cz / +420 774 873 179

