



КЛИНИКА “TEAM RUSSIA”

30/01/17-08/02/17
Spain, Torrevieja.
Coach: Ilya Elyshev.

Программа клиники

- СБОР ОРГАНИЗУЕТСЯ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К НАЧАЛУ СЕЗОНА.
- ФОРМАТ КЛИНИКИ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ИНТЕНСИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕОРИИ И ОТРАБОТКЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ВОДЕ.
- МАКСИМАЛЬНАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА УЧАСТНИКАМ СБОРА БУДЕТ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННА.
- Теоретические занятия сопровождаются видео, в которых анализируются правильные и не правильные действия участников клиники, также на это сборе планируется работа над повышением уровня физической подготовленности
- УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ:
 - Скорость яхты на полных курсах.
 - Техника управления лодкой на волне.
 - Предстартовые маневры.
 - Тренировочные гонки с испанскими лидерами.

Распорядок дня.



7:45	Подъем
8:00-9:00	Зарядка
9:00-9:30	Завтрак
10:00-10:30	Вооружение лодки, подготовка к выходу.
10:30-12:00	Брифинг.
12:00	Выход на воду
12:30-16:45	Тренировка на воде.
16:45-17:00	Приход с воды
17:00-17:30	Дебрифинг, уборка яхт
17:30-18:00	Вечерняя растяжка
18:00-18:30	Ужин
19:00-20:00	Теоретическое занятие
20:00-21:00	Выполнение ДЗ
22:00	Отбой

О тренере

Елышев Илья Валерьевич

Тренер высшей категории, стаж работы: 12 лет.

Мастер спорта России.

Образование: Высшее, университет П.Ф. Лесгафта.

Специальность: парусные виды спорта.

Участник клиники Optisailors 2014.

Достижения:

2011 – золото кубок ВФПС

2012- серебро Чемпионата Мира в Доминикане

2014 – серебро Первенства России в СПб

2015 - золото Garda Meeting , золото Первенство России в СПб, бронза Monaco Team Race

2016 – золото, бронза Spinnaker Regatta, золото, серебро, бронза Первенства России в Таганроге.



Ph Alessandro Loria

VisualLightBox.com

FACE

Стоимость клиники.

	Цена
Билет Москва-Аликанте-Москва	15000 рублей
Трансфер Аликанте-Торивьеха-Аликанте	50€
Проживание	100€
Аренда лодки	250€
Питание	20€/сутки
Стоимость сбора	250€

Контакты:

- Почта: Parusnik13@mail.ru
- Номер телефона: +79111245313

