

## Techniek Trainingsweken zomer 2017

De zomer van 2017 hebben we een zeer gevarieerd programma gemaakt, met trainingsweken in INZELL, maar ook in BERLIJN en LEEUWARDEN!

### Techniekweek 1: Droogtrainingsweek INZELL

*Zondagavond 28 mei t/m vrijdagmorgen 2 juni*

Deze week staat voor het 3<sup>e</sup> jaar op het programma. We gaan aan de slag met allerlei 'droog'-trainingsvormen, zoals: schaatsplanken, elastiektraining, droogtraining, circuittraining en MTB. Daarnaast vindt er een presentatie plaats over een schaatsgericht onderwerp en is er volop filmanalyse.



### Techniekweek 2: Multidisciplinaire week INZELL

*Zondagavond 9 juli t/m vrijdagmorgen 14 juli*

Deze multidisciplinaire week bestaat uit trainingsvormen op allerlei gebied, zoals techniektrainingen op het ijs van de shorttrackbaan (met langebaanschaatsen), inline skaten, schaatsplanken, elastiektraining, MTB etc. Daarnaast vindt er een presentatie plaats over een schaatsgericht onderwerp en is er volop filmanalyse. Dit alles vindt plaats in en rondom de Max Aicher Arena.



### Techniekweek 3: Techniek Trainingsweek BERLIJN

*Zondagavond 23 juli t/m vrijdagmorgen 28 juli*

Een techniekweek bestaande uit 8x ijstraining op de 400m-baan van Eisschnelllauf in Berlin, een core stability clinic, een presentatie over een schaatsgericht onderwerp en volop filmanalyse.



### Techniekweek 4 en 5: Techniek Trainingsweek LEEUWARDEN

*Maandagmiddag 21 t/m vrijdagmiddag 25 augustus  
én*

*Maandagmiddag 28 augustus t/m vrijdagmiddag 1 september*

Een techniekweek bestaande uit 8x ijstraining op de 400m-baan van de 11Stedenhal in Leeuwarden, een core stability clinic, een presentatie over een schaatsgericht onderwerp en volop filmanalyse.



#### Interesse?

Stuur een mail naar: [info@schaatstrainingadvies.nl](mailto:info@schaatstrainingadvies.nl) voor de kosten en het aanmeldformulier.