

# Aikuisten hiihtokurssi

## VAPAAAN JATKOKURSSI

Tule ja hae

LISÄ-

VINKKEJÄ

vapaan  
hiihtoon



22.-31.1.  
2018

### Kurssi sisältää:

- Luisteluhiihdon tekniikat (Mogren, Wassberg, kuokka)
- Hiihtoa tukeva harjoittelu suksilla (taito, lihaskestävyys)
- Videokuvaus omasta hiihdosta sekä siitä saatu henkilökohtainen palaute
- Kuntopiiriharjoittelu, tekniikkaa tukevat kuntosaliharjoitteet sekä lihashuolto stadionin kuntosalilla
- Suksien huolto sekä voitelu
- Muu neuvonta liittyen esimerkiksi täsmäharjoitteisiin juuri sinulle

**MAX 6 osallistujaa.** Kurssi toteutuu, jos mukana on vähintään 4 osallistujaa.

Kuuluuko hiihto talveesi säännöllisesti? Haluaisitko mahdollisesti osallistua johonkin hiihtotapahtumaan? Junnaako oma tekeminen paikoillaan, mutta haluat saada hiihtoosi uusia ärsykeitä?

Aikuisten hiihtokurssi sopii erinomaisesti luisteluhiihtoa harrastaville kuntoilijoille, joilla tekeminen on jo hallussa mutta halua olisi kehittyä entisestään. Tämä onnistuu luonnollisesti osaavan valmentajan opastuksella pureutuen hieman syvemmälle hiihdon saloihin.

Matalan kynnyksen kurssin tavoin jatkoryhmä ei keskity ainoastaan hiihtotekniikkaan, vaan se on kokonaisvaltainen paketti, joka tavoittelee harppausta vanhoista kaavoista uudelle tasolle.

Kurssilla tullaan käyttämään ampumahiihtostadionin maastoja hyväksi, joten hiihtotaidon, ja varsinkin laskutaidon tulisi olla sellainen, että pystyt laskemaan ja nousemaan vauhdikkaampiakin hiihtoreittejä. Voiteluosio suoritetaan niin, että osallistujat antavat etukäteen kysymyksiä voiteluun liittyen, joita käydään yhdessä läpi voitelukerralla.

### Kurssin hinta: 125 €/hlö

- Sis. 5 tapaamiskertaa, valmennuksen, voiteet (Vauhti Wax Technologies) ja voiteluvälineet, henk.koht. videopalautteen sekä maailmancup-tasoiset vuokravälineet

### Milloin:

- Ma 22.1.2018 klo 18-19.30 Teema Wassberg + Mogren
- Ke 24.1.2018 klo 18-19.30 Teema taito + kuokka
- La 27.1.2018 klo 10-11.30 Teema lihaskestävyys
- Ma 29.1.2018 klo 18-19.30 Teema lihaskunto+huolto (kuntosali)
- Ke 31.1.2018 klo 18-19.30 Teema suksien huolto + voitelu

### Missä:

- Kontiolahden AH-keskuksessa. Tapaaminen jokaisella kerralla stadionin kahviossa.

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

- valmentaja Aku Moilanen  
040-8289624 tai  
myynti.kontiolahti@gmail.com