

DICEMBRE 2011

SKI-TOP

ALLENAMENTO
DEDICATO" CON OMAR
LONGHI WEEK END
19-20 novembre,
25-26-27 novembre,
8-9-10-11 dicembre
(Immacolata).

vuoi sciare
moderno?... VIENI
DA OMAR !...



Cari amici,

Vi mando alcune date dove ho programmato l'Allenamento specifico dedicato a Voi, dove sicuramente mi potrete trovare libero.

Vi ricordo che sarò comunque a disposizione anche nei week end e nei giorni settimanali fuori da tale programma. Dall' Immacolata in poi e per tutto inverno sono a completa disposizione ma non nei giorni 14-18 dicembre...

Il al ghiacciaio Presena sarà il nostro "campo base" dei prossimi giorni, in attesa del freddo e dell'apertura impianti al Passo

Spero di poter avviare gli allenamenti al Passo da fine novembre in poi...

Con chi è già venuto, il lavoro continuerà sulle esercitazioni riguardo la SCIATA MODERNA, inserendo piano piano anche qualche giro nei pali per chi fa gare o volesse provare a fare gigante.

Per chi arrivasse per le prime volte invece, si scierà un po' più tempo in campo libero. Questo perché vorrei dare spazio alle vostre sensazioni. FarVi sentire gli atteggiamenti nuovi da memorizzare per cominciare un lavoro sull'apprendimento di queste NUOVE TECNICHE.

Per chi si eserciterà in alcune discesa tra i pali, con addestramenti specifici, si potrà inserire il lavoro sulle fasi importanti del gigante:

una riguarda LA PROFONDITA' della linea da tenere nei pali.

L'altra un lavoro sulla DIMINUZIONE DI SPIGOLO nell'uscita curva.

Tutto questo con l'insegnamento avuto precedentemente di una sciata basata sullo sfruttamento dello sci moderno con MOVIMENTI A RESISTERE.

Sono a disposizione anche per chi arriva e va giornalmente e per chi riesce a fare anche solo qualche giorno del programma inserito o al di fuori di questo.

Sono lieto di poter dare a chi ne avesse bisogno, l'alloggio al Passo Tonale nel mio Hotel La Torretta (3 stelle) a 47 euro pensione completa. Prezzo agevolato solo a chi scia con me.

Attendo gentilmente Vostre conferme appena possibile almeno per il primo week end programmato.

Vi ringrazio del tempo concesso.

Cordiali saluti Omar



nella foto l'Omar Longhi
insieme al Tacco, nella gara
dell'addio alla coppa del
mondo: P.Tonale Aprile 2011

omar@skiemotion.com