



SUMMER SPEEDSKATING CAMP 2012
campeggio nazionale di pattinaggio in linea

1 - 6 luglio (domenica - venerdì)

Luogo: Inline aréna a Praga Běchovice (pista ovale 333m)

Area sportiva "Na Korunce"

Cosa faremo:

Campeggio estivo di pattinaggio in linea, riservato a tutti gli atleti delle squadre della Repubblica Ceca (bambini ed adulti), sotto la gestione di un esperto allenatore italiano di pattinaggio inline: Paolo Marcelloni.

Esercitazioni di base, lezioni specifiche, video didattici, programmazione della settimana, incluso vitto e alloggio durante tutto il periodo del campeggio.

CAMPEGGIO DI PATTINAGGIO Programma ed altre informazioni:

- Tutte le unità di apprendimento e gli allenamenti saranno sotto la gestione dell'allenatore Paolo Marcelloni (con la traduzione in ceco).
- 2 allenamenti al giorno (2 ore mattina e 2 ore pomeriggio), divisione in gruppi in funzione del livello tecnico soggettivo e dell'età (10 unità di allenamento).
- Durante il campeggio in una giornata ci sarà la presentazione di vari accessori tecnici per il pattinaggio in linea, dagli Stati Uniti d'America la società HOCKEY FOR LIFE.
- 1 presentazione Kinesio Taping (tecnica di taping per gli atleti di pattinaggio in linea) sotto la gestione dell'Ingegnere Martin Kuchař.
- Durante il riposo pomeridiano saranno proiettati video didattici e degli ultimi mondiali di pattinaggio.
- Garantito vitto (colazione, pranzo, cena, oltre a grigliate all'aperto), alloggio nella „città di tende“ nell'area del campeggio.
- Durante tutto il campeggio sarà a completa disposizione dei partecipanti tutto il gruppo di allenatori della squadra di pattinaggio in linea Inlinetalent Praha.



Breve presentazione di: PAOLO MARCELLONI

- Allenatore di 4 livello fihp/coni con collaborazioni FIRS e CIC.
- Importante personaggio conosciuto in tutto il mondo per gli studi e le pubblicazioni realizzate dall'introduzione del pattino in linea.
- Oltre 30 anni di lavoro pratico e allenamento con società sportive.
- Importanti risultati a livello nazionale e internazionale di suoi atleti.

Programma settimanale

DOMENICA

16:00 – 20:00 arrivo (alloggio, sistemazione in tende, visita area, pattinaggio libero)

LUNEDI

8:00 – 9:00 colazione

9:30 – 10:00 **inizio ufficiale del campeggio**

10:00 – 12:00 **allenamento e divisione in gruppi**

12:30 – 13:30 pranzo

15:30 – 17:30 **I. gruppo con Marcelloni**

II. gruppo presentazione sull'alimentazione sportiva POWERBAR

17:30 – 19:30 **II. gruppo con Marcelloni**

I. gruppo presentazione sull'alimentazione sportiva POWERBAR

18:30 – 20:30 cena/gril party

MARTEDI

7:30 – 8:00 colazione

8:30 – 10:30 **I. gruppo con Marcelloni**

II gruppo presentazione di kinesio taping Ing. Martin Kuchař

10:30 – 12:30 **II. gruppo con Marcelloni**

I. gruppo presentazione di kinesio taping Ing. Martin Kuchař

12:30 – 13:30 pranzo

15:30 – 17:30 **I. gruppo con Marcelloni**

17:30 – 19:30 **II. gruppo con Marcelloni**

18:30 – 20:30 cena/grigliata

MERCOLEDI

7:30 – 8:00 colazione

8:30 – 10:30 **I. gruppo con Marcelloni**

II gruppo presentazione di accessori per allenamenti di pattinaggio in linea di HOCKEY FOR LIFE

10:30 – 12:30 **II. gruppo con Marcelloni**

I. gruppo presentazione di accessori per allenamenti di pattinaggio in linea di HOCKEY FOR LIFE

12:30 – 13:30 pranzo

14.30 – 15.30 **I. gruppo con Marcelloni**

15.30 – 16.30 **II. gruppo con Marcelloni**

17.00 – 19.00 **Tradizionale gara di pattinaggio in linea (Běchovická korunka)**

18:30 – 20:30 cena/gril party

GIOVEDI

7:30 – 8:00 colazione

8:30 – 10:30 **I. gruppo con Marcelloni**

II. gruppo presentazione: massaggi nello sport di Ing. Martin Kuchař

10:30 – 12:30 **II. gruppo con Marcelloni**

I.gruppo presentazione: massaggi nello sport di Ing. Martin Kuchař

12:30 – 13:30 pranzo

15:30 – 17:30 **I. gruppo con Marcelloni**

17:30 – 19:30 **II. gruppo con Marcelloni**

18:30 – 20:30 cena/gril party

VENERDI

7:30 – 8:00	colazione
8:30 – 10:30	I. gruppo con Marcelloni
10:30 – 12:30	II. gruppo con Marcelloni
12:30 – 13:30	pranzo
15:30 – 17:00	I. gruppo con Marcelloni
17:00 – 18:30	II. gruppo con Marcelloni
18:30	fine campeggio (consegna di certificati ai tutti i partecipanti)
18:30 – 20:30	cena/gril party e fine di alloggio

**IN CASO DI MAL TEMPO TUTTO IL CAMPEGGIO SARA SVOLTO IN PALESTRA
DA GINNASTICA SENZA I PATTINI**