

# Skate

## Geisingen

[www.arena-geisingen.de](http://www.arena-geisingen.de)

# Geisingen

# Labs

categorie

ragazzi, allievi  
junior, senior

Mercoledì 2 - Sabato 5 gennaio 2013

### MERCOLEDÌ 02 GENNAIO

Ore 08.00

Bologna: Parco Comm. Meraville

Ore 10.30

Milano: Pickup atleti Forum di Assago

Ore 17.00

Geisingen: Arrivo

Ore 18.00 - 19.00

Geisingen: Sessione Training

Ore 19.30

Cena e serata in Foresteria

### GIOVEDÌ E VENERDÌ

Ore 08.30 - Colazione

Ore 09.30 - Sessione training mattutina

Ore 12.30 - Pranzo

Ore 15.00 - Sessione training pomeridiana

Ore 19.00 - Rientro in Foresteria

Ore 19.30 - Cena

### SABATO 05 GENNAIO

Ore 08.30

Geisingen: Colazione

Ore 09.00

Geisingen: Check Out Foresteria

Ore 09.30

Geisingen: Rientro in Italia

Ore 13.00

Milano: Sosta Forum di Assago

Ore 16.00

Bologna: Arrivo Parco Comm. Meraville

inclusi nel prezzo

DVD interattivo per fondamentali ed esercizi

DVD speedskating

WHITE PAPER stretching

**vesmaco® tracks**

FIORS



termine iscrizioni  
27/12/2012



# Skate

## Geisingen

skatelabs.sportitaliasrl.com

# Geisingen

# Labs

## Il perfezionamento tecnico obiettivo principale per finalizzare gli incrementi di carattere fisico e organico

Il processo di apprendimento, di formazione e di costruzione dell'atleta per raggiungere alti livelli di prestazione non può sottrarsi dalla somministrazione di informazioni sul "cosa si deve fare" e sul "come si deve fare".

Il lavoro di questo primo SKATE LABS consoliderà le informazioni necessarie agli atleti, spiegazioni di carattere tecnico con lavori a secco sui simulativi e proposte di esercitazioni di potenziamento specifico per il pattinaggio in linea.

Successivamente nei vari blocchi di lavoro sui pattini, saranno stimolati tutti quei meccanismi energetici che intervengono nella prestazione (diversificando lavori di velocità e di resistenza), con modalità, quantità, intensità adeguate al periodo della preparazione.

Le richieste tecniche sempre presenti avranno carattere di miglioramento del modello tecnico e qualificheranno i lavori programmati.

Mercoledì 2 - Sabato 5 gennaio 2013

pagamento a mezzo bonifico bancario:  
intestato a Sportitalia srl  
iban IT57 G 05164 21010 000000232545  
carta di credito sul sito [www.sportitaliasrl.com](http://www.sportitaliasrl.com)  
sezione eCommerce

prezzo  
tutto incluso  
< 16 anni  
€ 260,00  
—  
> 16 anni  
€ 300,00



EMAIL

[skatelabs@sportitaliasrl.com](mailto:skatelabs@sportitaliasrl.com)  
info e iscrizioni

# vesmaco®.com

46  
1966 2012  
years

