

Skate

Martinsicuro

Martinsicuro

Labs

www.rollingbosica.it

categorie
giovanissimi
esordienti
ragazzi, allievi
junior, senior

Sabato 16 - Domenica 17 marzo 2013

SABATO 16 MARZO

Ore 14.30

Riunione tecnica allenatori

Ore 15.00 - 17.00

Sessione Training primi passi

Sessione Training giovanissimi + esordienti

Ore 16.30 - 20.00

Sessione Training ragazzi + allievi

Sessione Training junior + senior

DOMENICA 17 MARZO

Ore 09.30 - 11.00

Sessione Training giovanissimi + esordienti

Ore 11.00 - 13.00

Sessione Training ragazzi + allievi

Sessione Training junior + senior

PAUSA

Ore 14.00 - 16.30

Sessione Training ragazzi + allievi

Sessione Training junior + senior

vesmaco® tracks

FI SRS



BOSICA®

sicurezza sul lavoro

Skate

Martinsicuro

skatelabs.sportitaliasrl.com

Martinsicuro

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.

Sabato 16 - Domenica 17 marzo 2013

skate lab
riservato
atleti
Rolling
Bosica
Martinsicuro



EMAIL

skatelabs@sportitaliasrl.com
info e iscrizioni

vesmaco.com

