

Skate Savona Labs

Savona

skatelabs.sportitaliasrl.com

categorie
giovannissimi
esordienti
ragazzi
allievi
junior
senior



INGOM[®]
FONDI IN GOMMA PER CALZATURE E ARTICOLI TECNICI
www.ingom.com



Sabato 22 novembre 2014

SABATO 22 NOVEMBRE

giovannissimi ed esordienti

Ore 15.00-16.00

1 sessione training

Costruiamo il movimento tecnico consapevole sui tappetini Skate Labs

2 sessione training

Ore 16.00-17.00

Trasformazione sul pattino dei fondamentali e applicazione nel giro di pista piana
Best Laps

ragazzi, allievi, juniores, seniores

Ore 17.00-18.00

1 sessione training

10 esercizi per costruire il modello tecnico sui tappetini Skate Labs

Resistenza muscolare specifica

Ore 18.00-19.00

2 sessione training

Aerobic training con esercizi tecnici per rettilineo e curva

Ore 19.00-20.00

Speed training

Un bell'esempio di collaborazione tra 3 club che hanno scelto di lavorare insieme per la crescita di tutti i loro atleti. Le competizioni con date lontane in calendario lasciano spazio a momenti di crescita tecnica, attraverso i quali gli atleti vivono con diverso interesse l'esperienza comune ad altri atleti normalmente avversari oggi compagni di vita.



Skate

Savona

skatelabs.sportitaliasrl.com

Savona

Labs

Il perfezionamento tecnico obiettivo principale per finalizzare gli incrementi della prestazione

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 SKATE LABS poggerà sull'importante metodo di insegnamento da adottare con i ragazzini che si avvicinano, in giovane età, al mondo del pattinaggio. Una importante lezione, utile sia per loro che per i loro allenatori, per focalizzare i metodi da adottare, le soluzioni alle difficoltà tipiche di chi da poco tempo si è avvicinato al pattinaggio, la progressione didattica da adottare.

Per gli atleti che già praticano agonismo: la perfezione della tecnica, elemento essenziale per raggiungere la prestazione di alto livello nelle categorie evolute.

Andare veloci è facile, per andare molto veloci (e vincere) ci vuole una buona tecnica!

Palatrincee

Via delle Trincee

Savona

Pista piana 20 x 40 mt
fondo Vesmaco tracks

Bagicalupo

Via Cadorna

Savona

Anello Stradale 400 mt



Domenica

23 novembre 2014

DOMENICA 23 NOVEMBRE

giovanissimi ed esordienti

Ore 9.00-9.45

3 sessione training

Evoluzione del movimento tecnico sui tappetini

Skate Labs con variazioni del ritmo esecutivo

Ore 9.45-11.00

4 sessione training

Aerobic training + effetto scia

Rapidità e velocità nei settori del giro di pista

ragazzi allievi juniores seniores

Ore 11.00-11.30

Richiamo 10 esercizi sui tappetini

Skate Labs a tempo

Ore 11.30-12.30

Allenarsi allo sprint (partenza, accelerazione, passaggio graduale alla spinta)

Ore 12.30-13.00

Americana con vari ritmi di impegno
(differenziata velocisti e fondisti)

Ore 14.30-16.30

Tattica e lavoro aerobico

costo partecipazione
20 €

CORE
POWERSLIDE RACING
ad atleta

Responsabile Tecnico

Paolo Marcelloni

Allenatore IV livello

Palma d'Oro al Valore Tecnico

Responsabile Organizzazione

Giorgio Pasquini

tel 347 5783297