



*Skate*

Geisingen

Geisingen

2015  
series

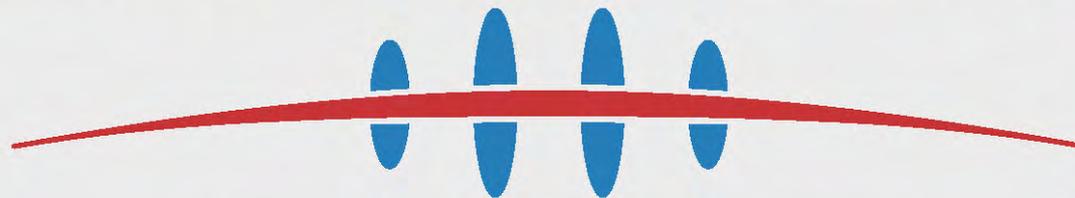
Labs

[skatelabs.sportitaliasrl.com](http://skatelabs.sportitaliasrl.com)

3 gennaio 2015.

3 gennaio 2015

6 gennaio 2015



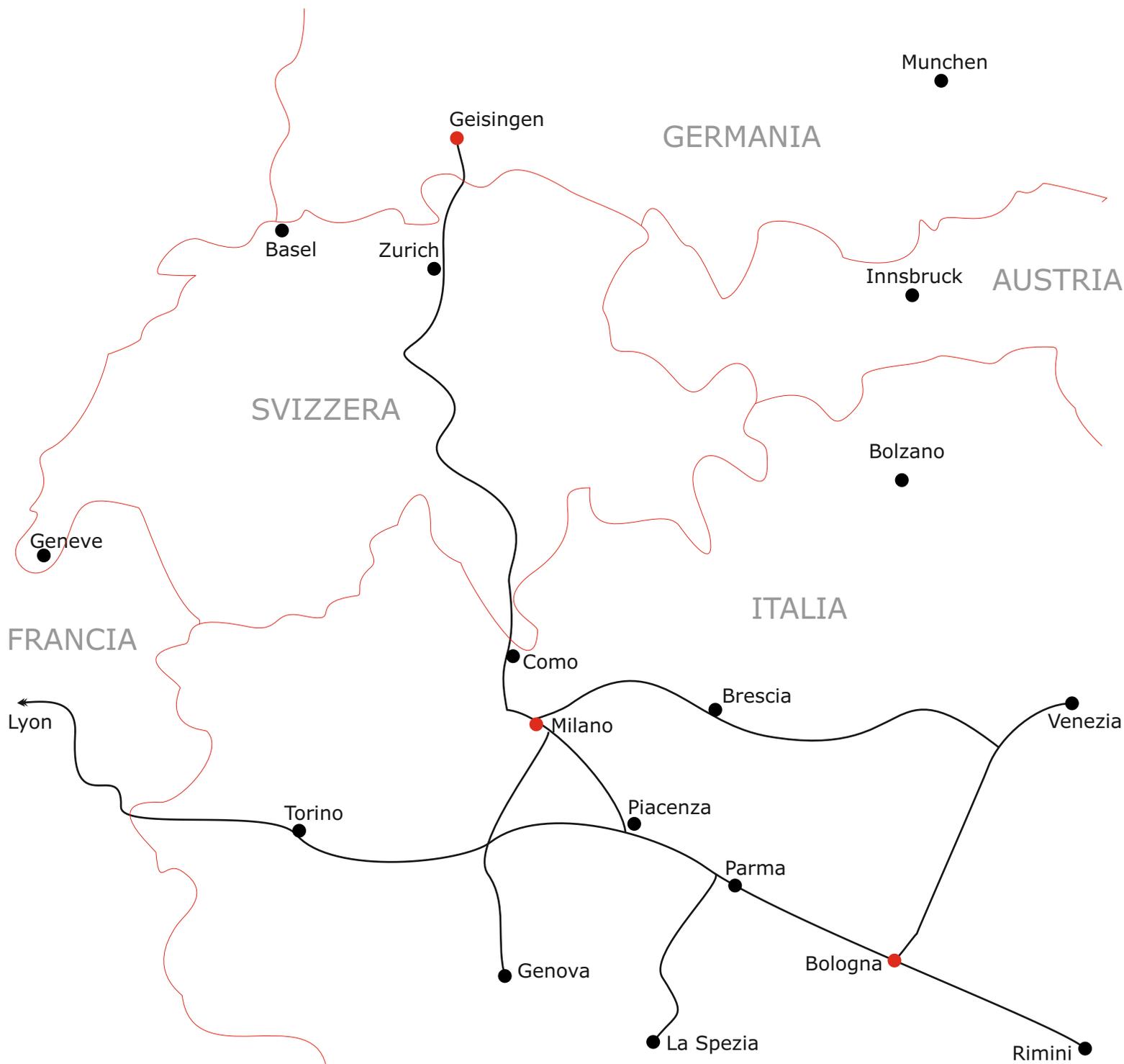
**arena geisingen**  
mehr als nur inline skating

Partenza da Bologna  
ore 9,00  
Parco Commerciale  
Meraville

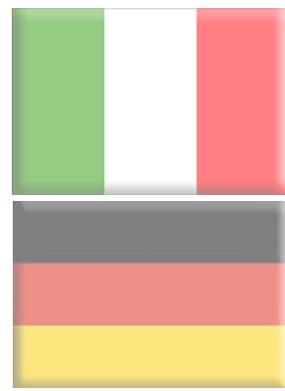
Pick up Milano  
ore 11,45  
Forum di Assago

Sosta  
pranzo al sacco  
ore 13,30 circa  
Lugano

Arrivo previsto  
Geisingen  
ore 18,30 circa



# Noleggio Autobus Cornacchini Bus Granturismo 54 posti



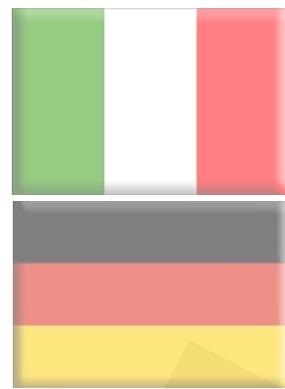
## Ricordarsi:

Modulo minori  
non accompagnati  
dai genitori

Documento di identità  
valido per l'espatrio

Certificato medico  
idoneità agonistica

# Programma Trasferta



## Sabato 03/01/2015

Ore 09,00 Partenza da Bologna  
Ore 11,45 Partenza da Milano  
Ore 13,30 Pranzo al sacco  
Ore 18,30 Arrivo a Geisingen  
Ore 19,30 Cena da Rocco (ristorante italiano)

## Domenica 04/01/2015

Ore 07,30 Sveglia  
Ore 08,00 Colazione  
Ore 09,00 Training session [module 1]  
Ore 10,30 Training session [module 2]  
Ore 12,30 Pranzo in foresteria  
Ore 15,00 Training session [module 3]  
Ore 16,30 Training session [module 4]  
Ore 18,30 Technical videos  
Ore 20,00 Cena foresteria

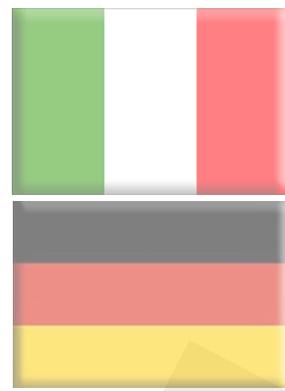
## Lunedì 05/01/2015

Ore 07,30 Sveglia  
Ore 08,00 Colazione  
Ore 09,00 Training session [module 5]  
Ore 10,30 Training session [module 6]  
Ore 12,30 Pranzo in foresteria  
Ore 15,00 Training session [module 7]  
Ore 16,30 Training session [module 8]  
Ore 18,30 Technical videos  
Ore 20,00 Cena foresteria

## Martedì 06/01/2015

Ore 06,30 Sveglia e check out foresteria  
Ore 07,30 Colazione  
Ore 08,00 Training session [module 9]  
Ore 10,30 Partenza rientro Italia  
Ore 12,30 Pranzo al sacco  
Ore 17,00 Arrivo previsto a Milano  
Ore 19,30 Arrivo previsto a Bologna

# Programma Tecnico



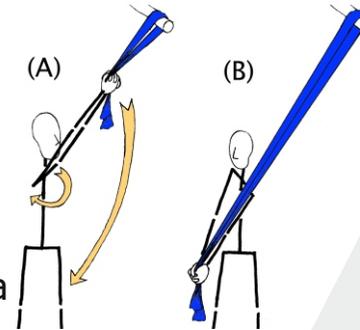
## Module 1

Proposte per lo sviluppo generale della forza negli arti inferiori simulativi sui tapettini

## Module 2

Aerobic training  
10 km + 15 km con traiettorie a varie velocità  
testing wheels

### ADDOMINALI OBLIQUI



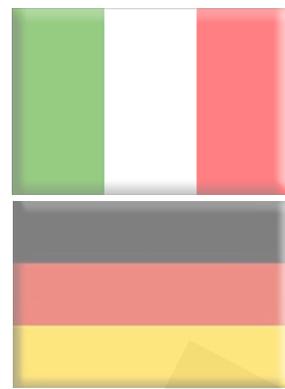
## Module 3

Attività di costruzione generale tramite circuit training

gestione curva  
a pendenza  
costante



# Programma Tecnico



## Module 4

Best lap in Arena Geisingen  
valutazione della massima velocità personale  
con tre differenti modalità di accelerazione  
i tempi verranno utilizzati per la formazione  
dei gruppi di lavoro omogenei per somministrare  
allenamenti su misura per tutti

## Module 5

Esempi di costruzione di seduta  
per lo sviluppo della forza esplosiva  
tramite esercizi a carico naturale

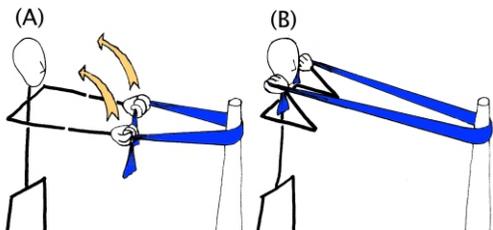


## Module 6

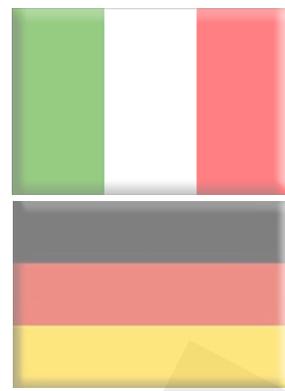
Potenza lattacida  
distanze differenziate per velocisti e fondisti  
con inserimento di elementi tattici



## BICIPITE BRACHIALE



# Programma Tecnico



## Module 7

Proposte per il rafforzamento del core addominale

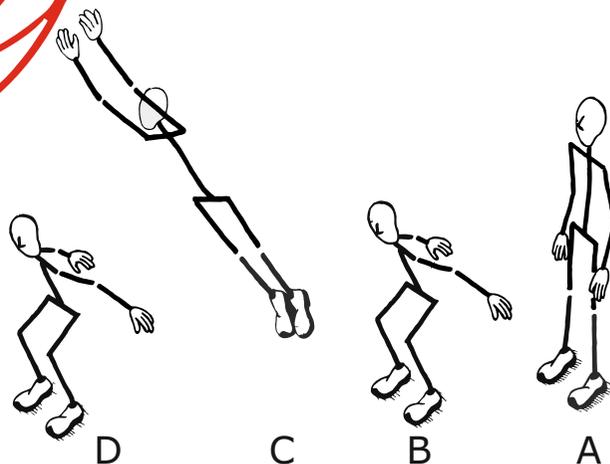
## Module 8

Potenza lattacida  
con inserimento della tecnica di partenza  
e fase di accelerazione  
andatura a ritmo imposto costante  
accelerazioni e progressioni su frazioni di giro e giro completo  
Potenza lattacida  
prove americana: strategie  
tecnica di cambio

## Module 9

Potenza aerobica  
andatura a ritmo imposto costante  
incrementi ripetuti di velocità fino alla soglia anaerobica  
per tempi di lavoro complessivi oltre 10'/5-6 km

se hai il cardio portalo!

A red scribble containing the text "se hai il cardio portalo!".

efficacia del  
sinistro  
motore in curva

A teal scribble containing the text "efficacia del sinistro motore in curva".



Paolo Marcelloni

Allenatore IV livello

Allenatore Benemerito

Palma d'Oro al Valore Tecnico



curriculum vitae:

[http://skatelabs.sportitaliasrl.com/Paolo\\_Marcelloni\\_curriculum.pdf](http://skatelabs.sportitaliasrl.com/Paolo_Marcelloni_curriculum.pdf)



Fabio Bonacorsi

Preparatore Atletico

Diplomato ISEF

curriculum vitae:

[http://skatelabs.sportitaliasrl.com/Fabio\\_Bonacorsi\\_curriculum.pdf](http://skatelabs.sportitaliasrl.com/Fabio_Bonacorsi_curriculum.pdf)



Gli Skate Labs nascono nel 2013 per dare risposte a quegli atleti, meglio a quelle realtà sportive che vogliono crescere tecnicamente e i cui tecnici cercano quotidianamente il confronto e nuovi stimoli per apprendere, migliorare, sperimentare, trasmettere.

Tutto rivolto al miglioramento del modello tecnico e della prestazione.

I numerosi Skate Labs organizzati in questi due anni in tutta Italia e all'estero, rivolti a tutte le fasce di età e competenze, hanno lasciato il segno sia per i contenuti tecnici proposti, i metodi di lavoro presentati, gli interventi didattici utilizzati, ma soprattutto per il coinvolgimento, le novità, la motivazione trasmessa e l'entusiasmo e il credo del Team di lavoro.

La crescita di un movimento sarà garantita proprio dall'entusiasmo di chi queste iniziative le propone e dalla percezione inevitabile e positiva per chi partecipa.

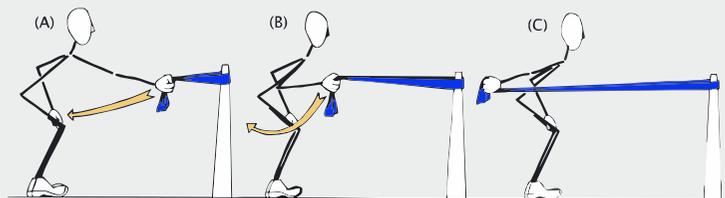
Questi due ingredienti costringono a pensare lontano, a meravigliare per le idee e i mezzi utilizzati volti ad accelerare l'apprendimento di tutti.

Dietro gli Skate Labs c'è un sogno, ci sono idee, si costruiscono progetti, insieme a un Team che oltre alle competenze condivide i valori di questo lavoro e dello sport.

Costo cad partecipante

< 16 anni - € 300,00

≥ 16 anni - € 340,00



**INGOM**<sup>®</sup>

FONDI IN GOMMA PER CALZATURE E ARTICOLI TECNICI

[www.ingom.com](http://www.ingom.com)

**Iscrizioni** [skatelabs@sportitaliasrl.com](mailto:skatelabs@sportitaliasrl.com)

indicando:

nome, cognome, categoria, sex, club di appartenenza, telefono, email, eventuali intolleranze e/o allergie

allegare:

copia del certificato medico-agonistico

copia avvenuto bonifico bancario a saldo intestato a Sportitalia srl

(IBAN IT57 G 05164 21010 000000232545)

