

4-7 GENNAIO 2017

TRADIZIONALE APPUNTAMENTO DI INIZIO ANNO

GEISINGEN DEUTCHLAND

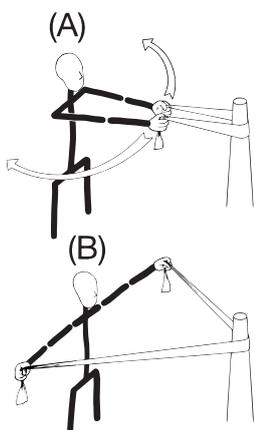
La recente variazione alla stagione sportiva del nostro sport porterà ad una sicura anticipazione delle competizioni con conseguente incremento dell'attività indoor.

L'appuntamento a Geisingen, giunto oramai alla sua quinta edizione, si inserisce quindi come proposta didattica di grande interesse. Allenamenti e test valutativi mirati e a ridosso di importanti competizioni e dei Campionati Italiani Indoor, saranno utili oltre che per valutare lo stato di forma anche per effettuare paragoni rispetto alla crescita complessiva dell'atleta.

Il periodo di vacanza si sposa bene con la possibilità di effettuare una trasferta full immersion senza penalizzare l'importante impegno scolastico cui i nostri atleti sono chiamati a dare giustamente priorità.

Il preparatore atletico Fabio Bonacorsi, seguirà gli aspetti della preparazione a secco, del potenziamento e degli aspetti che generano motivazione nell'atleta. Lo staff, di consolidata esperienza e affiatamento sarà a vostra disposizione.

Brunella Bertoli, Désirée Contenti,
Andrea Bighin, Paolo Marcelloni.



Tecnico dedicato agli atleti delle fasce giovanili


arena geisingen
mehr als nur inline skating

IL PERCORSO

Punto 0 Geisingen

Valutazioni degli atleti tramite Pedana di Bosco*

*I risultati saranno inviati alle società di appartenenza

Punto 1 Geisingen

Esempi di lavoro sulla forza esplosiva e forza massima

Punto 2 Geisingen

Trasformazione sul pattino, richieste tecniche e metodi**

** Analisi video del gesto tecnico espresso ad alte velocità

Punto 3 Spinea 28-29/01/2017

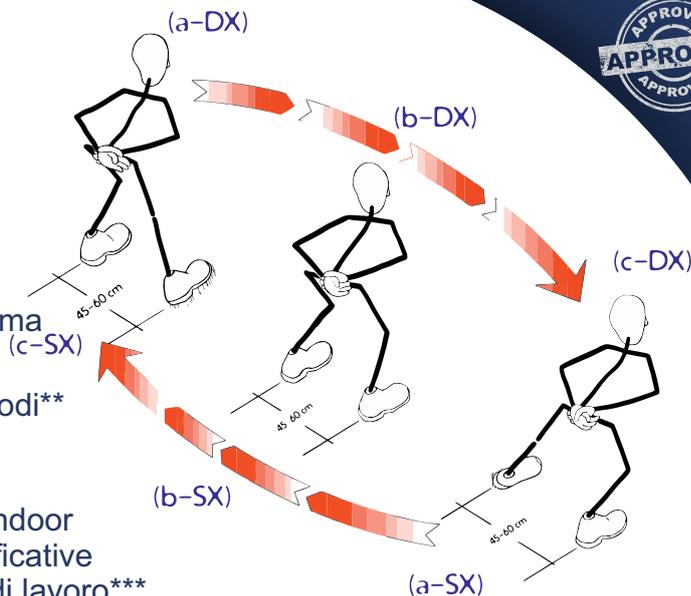
Nuova valutazione degli atleti prima dei Camp ITA Indoor

Valutazione riprese video su settori e distanze significative

Proposta teorica di impostazione di un nuovo ciclo di lavoro***

*** Gradita la presenza di allenatori, confronto tecnico sulle proposte effettuate

*** Il programma sarà tarato sul livello tecnico dell'atleta



MIGLIORA LA TUA PERFORMANCE

Al servizio di atleta e allenatore

1 Iscriviti entro e non oltre il 12 dicembre 2016

Invia una eMail a skatelabs@sportitaliasrl.com con i seguenti dati: nome, cognome, categoria, sesso, data di nascita, telefono, club di appartenenza, copia certificato idoneità agonistica. Effettua il bonifico di: € 315,00 < anni 14 - € 355,00 > anni 14 IBAN IT22U0808621200000040128766 - BCC Falconara Marittima [iscrizioni tardive dopo il 12/12/2016: € 399,00 - salvo disponibilità posti]

2 Effettua presso la tua pista i seguenti test

Test 1: best lap lanciato
Test 2: miglior tempo sui 1.000 mt da fermo
Comunicaci i risultati per eMail

3 Fatti trovare puntuale alla partenza

Trasferimento in Autobus GT 50 posti - 04/01/2017
Appuntamento a Bologna ore 07:30 presso Parco Commerciale Meraville
Appuntamento a Milano ore 10:30 presso Forum Assago

Per i minori di 14 anni indispensabile Autorizzazione Questura per espatrio minori non accompagnati dai genitori

NOVITA' 2017

Sulla pista più veloce del mondo gli atleti avranno la possibilità di confrontarsi, seguendo le lezioni tecniche di Paolo Marcelloni, allenatore Benemerito di 4° livello, Palma d'Oro al valore Tecnico. Ci sarà inoltre una sessione completa di allenamento con Kalon Dobbin grande Campione e Allenatore di prim'ordine, di casa a Geisingen. Ad ogni atleta verranno registrati i tempi sul giro di pista e su altre prove specifiche, unico metodo per poter confrontarsi con se stessi alle successive edizioni SL a Geisingen.

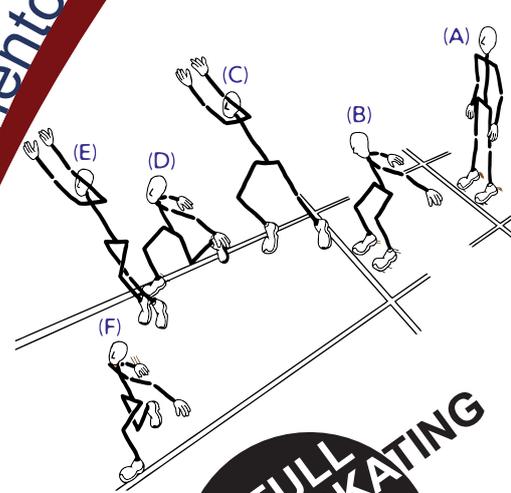
[HTTP://SKATELABS.SPORTITALIASRL.COM](http://skatelabs.sportitaliasrl.com)

TELEFONO

+39 348 7502343



Allenamento pomeridiano con Kalon Dobbin.



FULL SKATING METHOD

INDOOR



FONDI IN GOMMA PER CALZATURE E ARTICOLI TECNICI

www.ingom.com