

www.marcellonipaolo.com

SKATE LABS SPINEA

Skate Labs 2018

€
120,00

Sul rinnovato pattinodromo coperto
con superficie ad elevata aderenza

Vieni a provare la pista con superficie ATP roller

Lezioni di tecnica e prove allenanti in vista dei prossimi appuntamenti indoor

Buono sconto € 10,00 per la partecipazione allo Skate Labs di gennaio 2019

inoltra la tua iscrizione a:

paolo.marcelloni@sportitaliasrl.com

indicando:

nome e cognome

anno di nascita

società sportiva di appartenenza

allegando:

copia avvenuto bonifico

IBAN IT22U0808621200000040128766 - BCC Falconara Marittima

copia certificato idoneità sportiva



PROGRAMMA GIORNALIERO

Giovedì
01/11

15:30

riscaldamento
esercizi simulativi
per costruzione del
movimento tecnico

17:00

tecnica +
allenamento specifico
(aerobico +
anaerobico
alattacido)

19:00

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:00

osservazioni +
tavola rotonda su
quanto svolto in
pista nel
pomeriggio



Venerdì
02/11

09:30

off skate
preparazione fisica
forza generale arti
superiori e inferiori

10:30

tecnica
esercizi in rettilineo e
cerchi per curve
allenamento specifico
anaerobico alattacido
verso lattacido

12:30

pranzo c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

15:00

off skate
preparazione fisica

16:30

allenamento
specifico
aerobico glicolitico
+ americana

19:00

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:00

osservazioni +
tavola rotonda su
quanto svolto in
pista nel
pomeriggio

Sabato
03/11

09:30

off skate
preparazione fisica

10:30

allenamento specifico
anaerobico lattacido
ripetute medie verso
VO2 max

12:30

pranzo c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

15:00

off skate
preparazione fisica

16:30

allenamento
specifico
anaerobico
lattacido + aerobico
misto tipo gara a
punti

19:00

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:00

osservazioni +
tavola rotonda su
quanto svolto in
pista nel
pomeriggio

Domenica
04/11

09:30

off skate
preparazione fisica

10:30

allenamento specifico
anaerobico lattacido
ripetute corte
simulazioni tattiche

12:30

chiusura
Skate Labs



pranzo c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

€ 13,00

primo
secondo piatto
contorno
macedonia di frutta
acqua
caffè

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

€ 13,00

antipasto
secondo piatto
contorno
dolce
acqua
caffè

Full Skate Method

- A Individuazione dei compito assegnato
- B Verifica dell'esecuzione
- C Registrazione del risultato tecnico
- D Registrazione del tempo
- E Spunti di miglioramento

**FULL
SKATING
METHOD**

Skate Labs

**Pattinodromo comunale
via Pascoli, 33
30038 Spinea VE**

