

Skate Labs Spinea



<https://skatelabs.sportitaliasrl.com>

copertura assicurativa per gli atleti

35
46
gennaio 2019



SCANSIONAMI

Passione e competenza, tecnologia e ricerca

L'esperienza maturata in molti anni di attività sulle piste italiane ed europee ha generato un nuovo approccio al metodo di insegnamento della tecnica per il pattinaggio in linea.

PAOLO MARCELLONI



paolo.marcelloni@sportitaliasrl.com



Via Pascoli, 1
Spinea VE - Italy
45.49376 Lat N
12.16596 Long E



+39 348 7502343

FULL
SKATING
METHOD



 **TECNICI**
Desiree Contenti
Luca Bocola
Raul Cavinato
Mario Del Giudice
Paolo Marcelloni



Esperienza serale riservata ai più grandi
analisi del giro lanciato

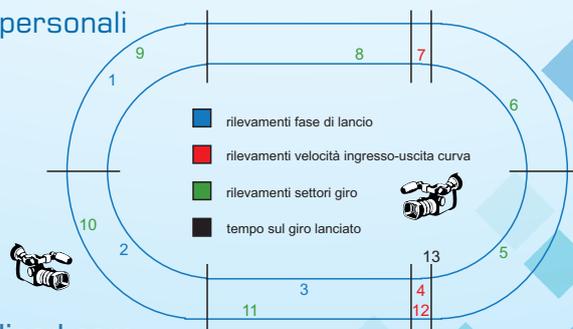
indagine video e cronometrica sulla fase di lancio
rilevazione puntuale della velocità iniziale
rilevazione prima metà curva
rilevazione seconda metà curva
rilevazione puntuale velocità di uscita curva
rilevazione tempo percorrenza rettilineo
rilevazione prima metà curva
rilevazione seconda metà curva
rilevazione tempo percorrenza rettilineo
tempo totale sul giro lanciato
analisi della prestazione con supporto grafico informatico
raffronto tra prima e seconda prova
analisi filmati
trasmissione dei risultati personali

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



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
03/01

15:30

off skate
preparazione fisica
esercizi generali e
simulativi

17:00

tecnica + esercizi
base +
allenamento specifico
(aerobico +
anaerobico
alattacido)

19:00

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:00

riunione tecnica
allenatori
caricamento dati di
base per test su
giro lanciato
definizione turni



Venerdì
04/01

09:30

off skate
preparazione fisica
forza generale

10:30

tecnica
esercizi per il
rettilineo e per le
curve
allenamento specifico
anaerobico alattacido
verso lattacido
mezzo: americana

12:30

pranzo c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

15:30

off skate
preparazione fisica
forza resistente

16:30

allenamento
specifico
anaerobico
lattacido/aerobico
utilizzo come fonte di
energia il lattato prodotto

19:30

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:30

prima sessione test
giro lanciato
supporto video e fotocellule

Sabato
05/01

09:30

off skate
preparazione fisica
forza generale

10:30

allenamento specifico
anaerobico lattacido
ripetute medie verso
VO2 max

12:30

pranzo c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

15:30

off skate
preparazione fisica
forza esplosiva

16:30

allenamento
specifico
aerobico/anaerobico
o lattacido +
variazioni di ritmo

19:30

cena c/o circolo
ARCA Tennis
Spinea

21:30

seconda sessione
test giro lanciato
supporto video e fotocellule

Domenica
06/01

09:30

off skate
preparazione fisica
core stability
stretching

10:30

allenamento specifico
anaerobico lattacido
ripetute corte
simulazioni tattiche

12:30

chiusura
Skate Labs



pranzo c/o circolo
Pattinatori Spinea
(gradita la prenotazione)

consegna
attestati
partecipazione

consegna gadget

