

# Skate Torino

# Torino Labs

[www.vittoria-pattinatori.org](http://www.vittoria-pattinatori.org)

categorie  
giovanissimi  
esordienti  
ragazzi, allievi  
junior, senior

Lunedì 18 - Martedì 19 febbraio 2013

## LUNEDI' 18 FEBBRAIO

Ore 14.30

Sopralluogo percorsi Torino 2015

Ore 17.00

Sessione Training primi passi

Sessione Training giovanissimi + esordienti

Ore 19.00

Sessione Training ragazzi + allievi

Preparazione atletica junior + senior

Ore 21.30

Cena

## MARTEDI' 19 FEBBRAIO

Ore 09.30

Sopralluogo percorso maratona Torino

Ore 15.00

Riunione tra tecnici

Ore 18.30

Sessione Training ragazzi + allievi

Sessione Training junior + senior

Ore 21.00

Cena

**vesmaco® tracks**

FI SRS



Documenti indispensabili  
certificato  
idoneità agonistica  
passaporto  
o carta di identità  
validi per l'espatino



Noi ci saremo



**TORINO  
2015  
CAPITALE  
EUROPEA  
DELLO SPORT**

# Skate Torino

# Torino Labs

skatelabs.sportitaliasrl.com

## Il perfezionamento tecnico obiettivo principale per finalizzare gli incrementi di carattere fisico e organico

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 primo SKATE LABS consoliderà le informazioni necessarie agli atleti, spiegazioni di carattere tecnico con lavori a secco sui simulativi e proposte di esercitazioni di potenziamento specifico per il pattinaggio in linea.

Successivamente nei vari blocchi di lavoro sui pattini, saranno stimolati tutti quei meccanismi energetici che intervengono nella prestazione (diversificando lavori di velocità e di resistenza), con modalità, quantità, intensità adeguate al periodo della preparazione.

Le richieste tecniche sempre presenti avranno carattere di miglioramento del modello tecnico e qualificheranno i lavori programmati.

Lunedì 18 - Martedì 19 febbraio 2013



skate lab  
riservato  
atleti  
ASD  
Pattinatori  
Torino



EMAIL

[skatelabs@sportitaliasrl.com](mailto:skatelabs@sportitaliasrl.com)  
info e iscrizioni

# vesmaco®.com

46  
1966  
2012  
years

