

Curs Patinatge de Velocitat

El Patinatge de Velocitat és un esport emocionant molt assequible per a tothom.

Aquest any us oferim com a novetat un curs de patinatge de velocitat. En aquest curs, es pretén que els alumnes coneguin les tècniques bàsiques del patinatge de velocitat, així com mètodes d'entrenament i estiraments. Tanmateix, es farà un seguiment personalitzat de cada alumne per a veure la seva evolució i demostrar-li que, amb una millor tècnica, es pot millorar l'eficiència sobre els patins.

Primer trimestre: dissabtes 3, 10, 17 i 31 d'octubre de 2009, d'11 a 13h

Segon trimestre: dissabtes 6, 13, 20 i 27 de març de 2010, d'11 a 13h

Lloc: Passeig Garcia Faria, de Barcelona.

És imprescindible reservar plaça per a fer aquest curs. Més informació o reserves a info@escolapatinatge.com

Material necessari:

* Patins: No calen patins de velocitat, però és aconsellable un patí amb rodes de 84mm o més grans, de bota baixa o semibaixa. Tanmateix, es pot fer el curs amb qualsevol patí amb rodes de, com a mínim, 80mm de diàmetre.

* Proteccions: És obligatori el casc (tipus bicicleta) i són molt recomanables la resta de proteccions (genolleres, colzeres i guants).

* Calçat esportiu.

* Roba còmoda i flexible.

* Cronòmetre: Cada alumne o cada dos alumnes hauran de tenir un cronòmetre. Si pot ser amb registre de temps parcials, molt millor.

* Aigua: És molt recomanable portar una ampolla d'aigua.

* Pulsòmetre: No és obligatori, però si se'n disposa un molt millor.

Nivell de patinatge:

No cal ser un expert patinador, però es demana tenir un nivell mig per a poder aprofitar bé el curs. És a dir, dominar els patins a una certa velocitat, saber girar correctament en paral·lel i saber creuar cames a la corba.

Nota important:

En cas de patir una lesió muscular o òssea, o patir qualsevol malaltia de tipus respiratori o cardiovascular, és **MOLT IMPORTANT** fer-ho saber al monitor.

Curs impartit per:

Carles Bial

Lloc de celebració del curs i horari:

Passeig Garcia Fària cantonada C/Lope de Vega.

Dissabtes 3, 10, 17 i 31 d'octubre d'11 a 13h.

(en cas de pluja es traspassaria tot el programa a un dissabte més tard).

Inscripcions i places:

Les places són limitades. Per reservar la vostra plaça podeu fer-ho:

- per mail: info@escolapatinatge.com

- presentant-vos al Poliesportiu de l'Estació del Nord en qualsevol dels nostres horaris (mireu "horaris i preus" a www.escolapatinatge.com)

Data límit d'inscripció: Dijous 1 d'octubre 2009

Preu del curs:

* 60 euro curs velocitat (4 sessions de dues hores)

* 25 euro matrícula, inclou assegurança (si encara no sou alumnes de l'escola, us serveix també per a les classes de les altres modalitats a l'Escola de setembre 2009 a juliol 2010)

Programa:

El curs estarà dividit en 4 sessions al mes d'octubre (dies 3, 10, 17 i 31). Al llarg de l'any es repetirà o ampliarà depenent de com evolucioni.

DIA 1: Introducció - Tècnica general

- Escalfament
- Exercicis tècnics amb sabates
- Explicació bàsica pas a pas de la tècnica
 - Pas
 - Empenta
 - Posició cos
 - Braços
- Posició en el grup
- Moure's dintre del grup
- Relleus en grup

- Ús del "rebufo"

- Estiraments

DIA 2: Corbes

- Escalfament

- Exercicis tècnics amb sabates

- Exercicis físics de potència

- Explicació bàsica pas a pas de la tècnica de corba

- Pas

- Empenta

- Posició cos

- Braços

- Creuaments

- Traçada

- Reducció de velocitat a l'entrada en corba

- Esprint de sortida

- Corbes en grup

- Estiraments

DIA 3: Velocitat - Esprint

- Escalfament

- Exercicis tècnics amb sabates

- Exercicis físics de potència

- Explicació bàsica pas a pas de la tècnica d'esprint

- Dintre del grup

- Escapada

- Sèries curtes

- Arrencades des de zero

- Persecucions
- Arribades
- Estiraments

DIA 4: Perfeccionament i resum

- Escalfament
- Exercicis tècnics amb sabates
- Explicació bàsica pas a pas de la tècnica de la "doble empenta"
 - Exercicis amb cons
 - Passes bàsiques
- Sèries amb els dos tipus de tècniques
- Repàs de corbes, esprints, arrencades de manera combinada.
- Estiraments

Per a qualsevol dubte o consulta, contacteu-nos a info@escolapatinatge.com