



VELOCIDAD
MADRID PATINA
2014-2015





ÍNDICE

OBJETIVO

ESCUELAS

ENTRENAMIENTOS

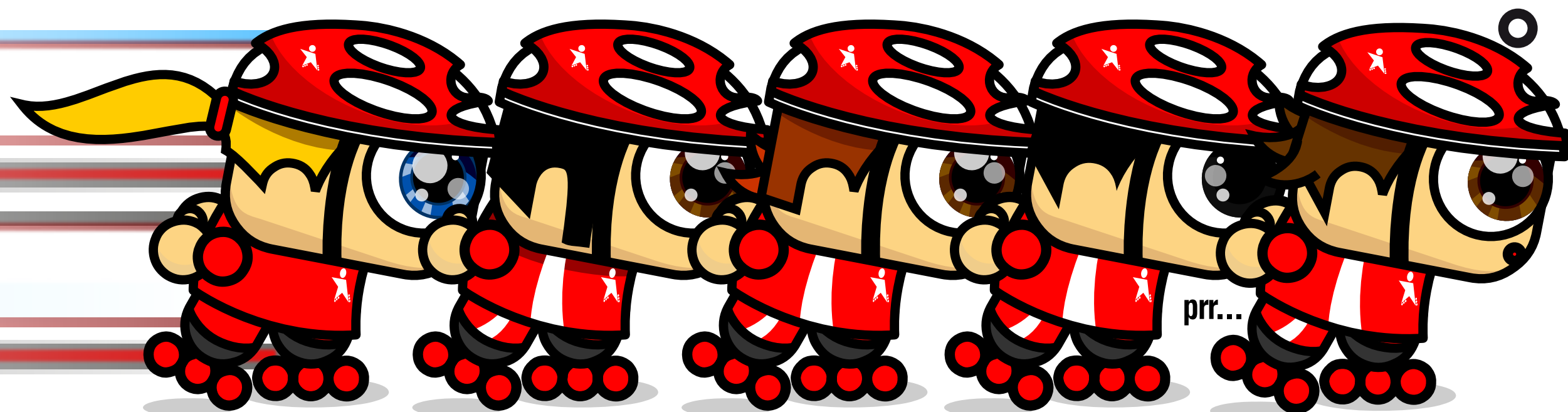
FICHA FEDERATIVA

EQUIPACIONES

COMPETICIONES

REUNIÓN INICIO TEMPORADA

ups! espero
que no lo noten...





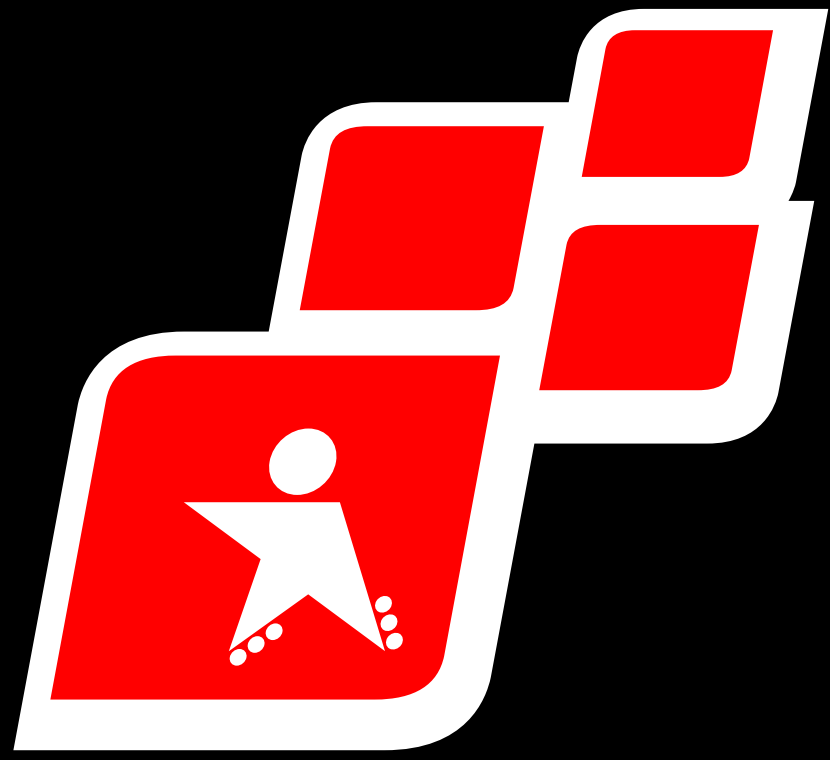
OBJETIVO

Esta temporada 2014-15 ivenimos más fuertes que nunca!

En esta nueva etapa seguiremos trabajando para conseguir hacer **crecer la sección de velocidad**, mejorando día a día para lograr nuevos objetivos.

Para ello seguiremos con las **escuelas de velocidad**, para todos aquellos que quieran iniciarse y progresar en esta disciplina, y **entrenamientos** más intensos, para los que quieran plantearse objetivos más ambiciosos y superarse poco a poco.

Disfruta del deporte, mejora técnicamente, supera tus barreras, conoce gente nueva. ¿Estás preparado para todo esto?



ESCUELAS

Destinadas a aquellos que **comienzan a experimentar con la velocidad** o no quieren la intensidad de los entrenamientos.

Se impartirán clases donde trabajaremos la técnica de patinaje de velocidad, desde niveles más básicos hasta técnicas más avanzadas. El objetivo de estas escuelas es **conseguir un perfecto control del patinaje de velocidad**, combinándolo con un trabajo de mejora de la condición física, para en un futuro, si se quiere, poder **acceder a los entrenamientos** de velocidad.

Para poder acceder a las escuelas es necesario haber realizado mínimo un **curso de iniciación** a la velocidad o tener las **nociones básicas** de esta disciplina (patinar con brazos atrás, saber sincronizar la zancada en grupo y técnicas fundamentales de empuje)



ESCUELAS

Puedes apuntarte a través de la web de Madridpatina en la sección de escuelas.

MARTES VICÁLVARO
19:00 - 20:00

JUEVES RETIRO
19:00 - 20:00

PRECIO ESCUELAS: **24€/MES**

*2ª hora 50% de descuento





ENTRENAMIENTOS OBJETIVO

El objetivo de los entrenamientos de velocidad es **crear y consolidar un equipo de más nivel que pueda competir y disfrutar** de las diferentes pruebas populares que se realizar en esta disciplina.

Estos entrenamientos se realizarán fuera de las escuelas y podrán apuntarse alumnos que hayan pertenecido a la escuela de velocidad mínimo un año o tengan conocimientos mínimos de la disciplina, un mínimo de condición física y un nivel mínimo de patinaje Avanzado.



ENTRENAMIENTOS

Se creará un **equipo de velocidad** con el objetivo de poder acudir a las diferentes competiciones populares de la temporada.

Para ello realizaremos entrenamientos en los que trabajaremos tanto la técnica de patinaje como la **preparación de las competiciones**.

Se **necesita un nivel alto de patinaje** de velocidad para poder participar en los entrenamientos (se recomienda haber estado mínimo un año en la escuela de velocidad) y **recomendado patines de velocidad**.

Si quieres exigirte tanto como el equipo pero no entra en tus planes participar en las competiciones también podrás participar en los entrenamientos.



ENTRENAMIENTOS

Puedes apuntarte enviando un email a velocidad@madridpatina.com, indicando nombre y apellidos, nº socio y nivel de patinaje de velocidad (tiempo que llevas en esta disciplina), indicando también los días en los que estarías interesado en participar.

MARTES VICÁLVARO
20:15 - 21:45

JUEVES RETIRO
20:15 - 21:45

PRECIO ENTRENAMIENTOS: 28€/MES

*Precio aproximado sujeto a posibles modificaciones.

**2º día de entrenamiento se establecerá un % de descuento que se determinará en la reunión del equipo en Septiembre.



LICENCIA FEDERATIVA

A comienzos de año realizaremos la **ficha federativa** para los integrantes del equipo de velocidad. De ese modo pasaremos a estar federados en patinaje de velocidad y nos beneficiaremos de:

- **Descuentos en las inscripciones** a competiciones.
- Estar **identificados** como practicantes de patinaje de velocidad.
- Un **seguro médico privado** que cubrirá tanto los riesgos de accidentes como las lesiones.

*Os aportaremos más información sobre este tema en la reunión de inicio de temporada de Septiembre.



EQUIPACIONES

Durante esta pasada temporada hemos estado trabajando en el desarrollo de la equipación oficial de la sección de velocidad. Y podemos decir que ipor fin podremos contar con ella para las próximas competiciones!



MAILLOT



CHAQUETA



CAMISETA



EQUIPACIONES

Todo integrante del equipo de velocidad que participe en las competiciones **deberá contar con la equipación oficial de velocidad de Madridpatina**, ya sea camiseta o maillot completo.

Os enviaremos un email cuando estén todas las prendas disponibles para que realicéis los pedidos indicando la talla y prenda que necesitáis.

*Podrá adquirir la equipación a precio de coste cualquiera que lo desee, sea integrante o no del equipo de velocidad de Madridpatina (para los no socios llevará un suplemento)



COMPETICIONES

Centraremos las sesiones de los entrenamientos en preparar las diferentes competiciones populares en las que participaremos, realizando una correcta planificación, adecuando los ejercicios a la exigencia física y técnica de las pruebas, así como trabajar la estrategia y el trabajo en equipo.





COMPETICIONES

CALENDARIO 2014 - 2015

*Las competiciones indicadas se basan en el calendario 2013-14, por lo que pueden sufrir modificaciones, así como aparecer nuevas competiciones a las que poder ir.

SEPTIEMBRE

14 sept. Maratón Internacional P2P (Pamplona-Puente la Reina)

OCTUBRE

5 oct. IV Trofeo Roller Ski Puerto de Navafría.

12 oct. II Roller Maratón playas de Castellón.

19 oct. I Maratón de Patinaje Castilla la Mancha.

26 oct. Tri Challenge Boadilla del Monte. Triatlón 10km patines
| 20km bici | 5km carrera (opcional para los interesados)

ENERO

Pendt. La Invernal. 4h patinaje circuito de Motorland



COMPETICIONES

ABRIL

Pendt. 3H Ribera. 3h patinaje circuito de KOTARR

MAYO

Pendt. 13 Maratón Martín Fiz. Vitoria

JUNIO

Pendt. Maratón Valencia Roller 2015

Pendt. II Maratón Internacional de Patinaje de Madrid

Pendt. 24 Heures du Mans

JULIO

Pendt. 24 Roller Tour circuito de CALAFAT



REUNIÓN INICIO TEMPORADA 14-15

La primera semana de Septiembre realizaremos una reunión para todos aquellos interesados donde os presentaremos la nueva sección de velocidad: mostraremos la planificación de la temporada, así como la progresión y todas las nuevas ideas que se impartirán este próximo año.

Os informaremos de la fecha, hora y lugar exactos lo antes posible.

¡OS ESPERAMOS A TODOS!



VELOCIDAD **MADRIDPATINA**

Lucía Mateo Belda
Coordinadora
Sección Velocidad Madridpatina

tlf.: 680.82.29.66
velocidad@madridpatina.com
www.madridpatina.com