PATINAJE DE VELOCIDAD

El **patinaje de velocidad sobre ruedas** o **patinaje de velocidad en línea** es una de las modalidades de más rápido desarrollo en el patinaje competitivo mundial, por las oportunidades que provee a los deportistas para superarse, ya que es un deporte que demanda una alta preparación física y mental; por lo tanto un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas. En él se combina fuerza, habilidad y resistencia. Siempre se acondicionan así mismos para resistir todo el recorrido rodando lo más rápido posible, planeando estrategias que lo lleven a cruzar la línea de meta en el primer lugar.

BENEFICIOS

› Ayuda a mejorar la coordinación, el equilibro y la concentración.

› Se trata de una actividad muy completa, ya que además de fortalecer principalmente los músculos del cuadro inferior, también es necesario utilizar el cuadro superior del cuerpo, desde la cadera hasta los hombros

› Aumenta la resistencia aeróbica

› Se afinan los reflejos

› Aumenta el sentido de bienestar

› Aumenta la autoestima

CLUB DE REFERENCIA EN RENEDO: ROLLING LEMONS

*Fuentes: Wikipedia, web consultas

FICHA TÉCNICA RUTA FAMILIAR PATINAJE CON ROLLING LEMONS

DÍA: DOMINGO 19

HORA: 10:00 A 12:00 horas

LUGAR: Plaza de “El Guindo”

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD:

Ruta para todas las edades, para patinadores que se desenvuelvan sin problemas en la calle, de carácter lúdico.

Salida desde la Plaza de “El Guindo” hasta el sendero verde (desde la entrada del polideportivo), ruta por todo el sendero verde hasta el merendero de Castronuevo donde se realizará una para y vuelta por el mismo recorrido.

NÚMERO DE PLAZAS: 100

PRECIO: 2 EUROS

INSCRIPCIONES: RUNVASPORT

*La inscripción incluye camiseta técnica y avituallamiento.