



PATINAJE DE VELOCIDAD SOBRE RUEDAS Y HIELO • CLUBES • SELECCIONES

ELITE SPEED SKATING CAMP

De tres a cinco días en la pista, en el gimnasio y en el aula. Nuevas metodologías de patinaje de velocidad, enseñadas con mirada científica, para todas las edades y todos los niveles.

3 · 4 · 5 DÍAS
en tus fechas

TODAS LAS EDADES
grupos por edad y nivel

NIÑOS → SELECCIÓN
de básico a élite

RUEDAS · HIELO
adaptable

CAMPS Y WORKSHOPS

EN RUTA CON LOS PATINADORES

De las primeras zancadas a las selecciones.



PATINADORES DE

Suiza

Hungria

Eslovaquia

Chequia

España

Italia

Brasil

Venezuela

Colombia

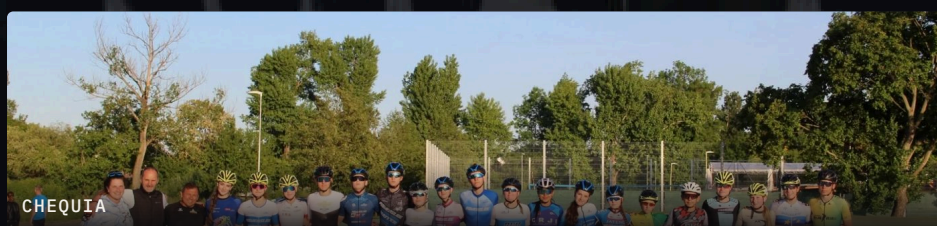
**“THANK YOU FOR THE AMAZING ELITE SPEED
SKATING CAMP.”**

RKIC Košice · dic 2025

CLUBES Y EQUIPOS QUE HE ENTRENADO

CAMPS EN IMÁGENES

Grupos de club, grupos de desarrollo y selecciones nacionales en Europa y Sudamérica. Todos trabajaron con el mismo método, adaptado a su nivel.





LA IDEA

NUEVAS METODOLOGÍAS, ENSEÑADAS **SOBRE** **PATINES**

Años entrenando patinadores en todo el mundo, y la ciencia detrás de cada corrección. La meta: enseñarlo en clubes de todo el mundo.

3 días
ESENCIAL

4 días
COMPLETO

5 días
AVANZADO

GRUPOS POR EDAD Y NIVEL

**BÁSICO**

Niños y fitness

**DESARROLLO**

Formación

**COMPETICIÓN**

Patinadores de club

**ÉLITE**

Selecciones

**CHARLAS**

Padres y entrenadores

CÓMO FUNCIONA UN CAMP

EVALUAR, ENSEÑAR, AJUSTAR, EVALUAR

3, 4 o 5 días. Tú eliges las fechas.



1 EVALUAR

Observar a cada grupo



2 ENSEÑAR

Metodología, técnica, fuerza



3 AJUSTAR

Corregir sesión a sesión



4 EVALUAR DE NUEVO

Ver lo que cambió

LO QUE OBSERVO

Postura

Rodillas

Posición

Empuje

Pies

Cantos

Puntos de estabilidad

Curva

Velocidad

LO QUE ENSEÑO

EN LA PISTA, EN EL AULA



POSTURA Y RODILLAS

Estable y fuerte



POSICIÓN

Equilibrio, menos aire



EL EMPUJE

Dirección y momento



LOS PIES

Bajo el cuerpo



CANTOS

Puntos de estabilidad



CURVA

Inclinación y cruces



VELOCIDAD

Cómo se pierde, cómo se gana



FUERZA

A una zancada más rápida

EN EL AULA

SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sprint, fondo y final

SISTEMAS DEL CUERPO

Circulatorio, nervioso, óseo, muscular

NUTRICIÓN

Entrenar y competir

PADRES

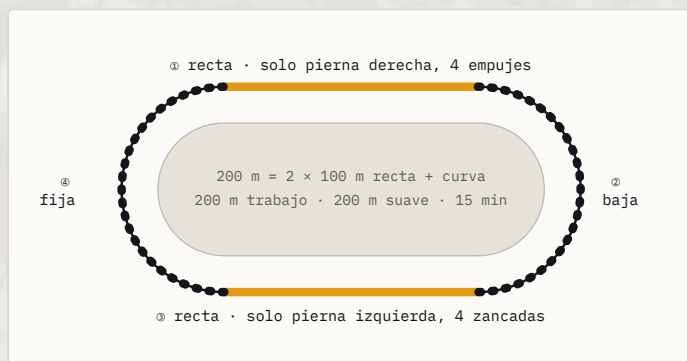
Acompañar a un patinador joven

ENTRENADORES

El método detrás de cada ejercicio

CINCO MÓDULOS TÉCNICOS

DE LA POSICIÓN A LA CURVA



CÓMO SE CONSTRUYEN LAS SESIONES

- 1** Distancias de la pista de 200 m
- 2** Descansos exactos
- 3** Las dos piernas, luego velocidad
- 4** Bandas, no paracaídas
- 5** La velocidad es velocidad
- 6** Cada ejercicio, su transferencia

GIMNASIO • FUERZA ESPECÍFICA

FUERZA PARA EL EMPUJE

Cada ejercicio copia una parte de la zancada.



1 • CORE + BARRA



2 • ACTIVACIÓN



3 • EJERCICIO + TRANSFERENCIA



4 • EN PATINES

SOBRE RUEDAS, Y TAMBIÉN EN HIELO

PENSADO PARA RUEDAS, LISTO PARA HIELO

Diseñado para pistas de 200 m. Adaptable a un óvalo de hielo.



PISTA • TATABÁNYA



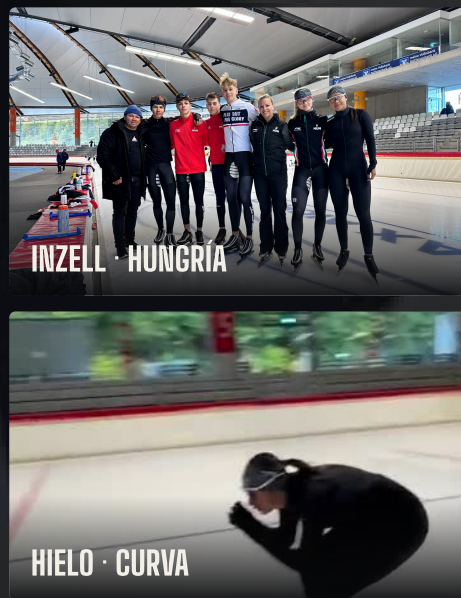
CARRERA • GEISINGEN



CURVA EN CARRERA



ESLOVAQUIA • SOBRE HIELO



HIELO • CURVA

Camps en hielo bajo petición

POR QUÉ FUNCIONA

LO QUE DICE LA INVESTIGACIÓN

01

LA VELOCIDAD NACE DEL EMPUJE

La dirección y el momento del empuje deciden la zancada.

van der Kruk (2018)

02

EL AIRE ES EL RIVAL

Posición baja e ir a rueda ahorran energía.

Estudios de drafting en persecución

03

SISTEMAS ENERGÉTICOS

Salida, escapada y sprint usan sistemas distintos.

Fisiología del ejercicio

04

LA ETAPA, NO LA EDAD

Entrenar lo que pide cada etapa del crecimiento.

Long-Term Athlete Development (2022)

05

LA FUERZA SE TRANSFIERE

Ejercicio, salto y patinar rápido.

Estudios de fuerza en patinaje

06

SEGURIDAD PRIMERO

Las caídas causan la mayoría de lesiones: protecciones y saber caer.

Revisiones de lesiones en patinaje (2022)



TU ENTRENADOR

DR. MANUEL MORENO

Doctor Ciencias de la Actividad Física · UPEL

Máster Ciencias del Deporte · UAM Madrid

Licenciado Educación Física · U. Pamplona

Cuerpo técnico Suiza · Eslovaquia · Hungría

Investigación talento en patinaje

CÓMO RESERVAR

1 · ESCRÍBEME

Fechas, patinadores, edades,
niveles, instalación

2 · PROPUESTA

Programa y presupuesto en 48 h

3 · GRUPOS

Por edad y nivel, con el club

4 · EL CAMP

Evaluar · enseñar · ajustar · evaluar

CONTACTO

EMAIL

manuelmvillamizar@hotmail.com

WEB

mmperformancelab.com

INSTAGRAM · VÍDEOS DE LOS CAMPS

[@dr.manuel_moreno](https://www.instagram.com/dr.manuel_moreno)

APRENDER. PATINAR BIEN. PATINAR MÁS RÁPIDO.