DR. MANUEL MORENO
MM PERFORMANCE LAB

ENGLISH ESPAÑOL



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

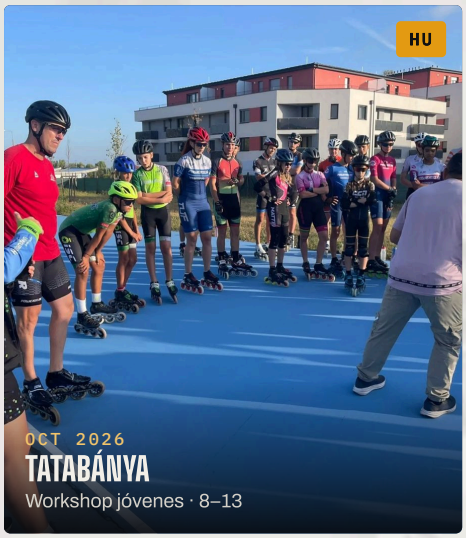
NIÑOS → SELECCIÓN
de básico a élite

RUEDAS · HIELO
adaptable

CAMPS Y WORKSHOPS

EN RUTA CON LOS PATINADORES

De las primeras zancadas a las selecciones.

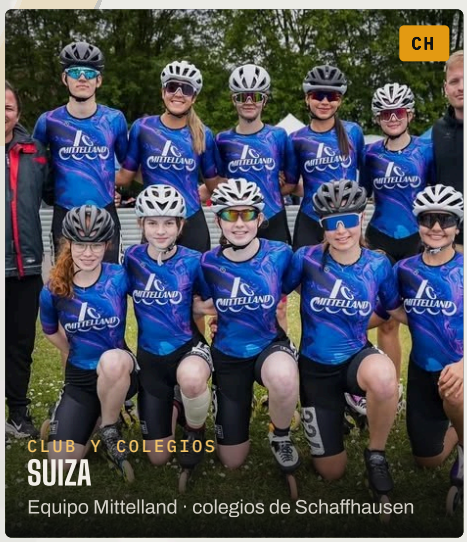












PATINADORES DE

Suiza · Hungría · 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

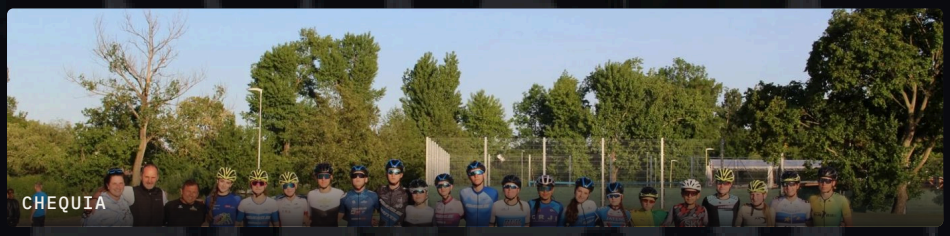
Grupos de club, grupos de desarrollo y selecciones nacionales en Europa y Sudamérica. Todos trabajaron con el mismo método, adaptado a su nivel.

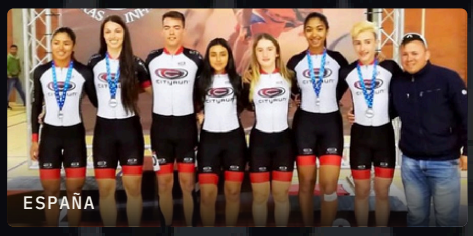

ITALIA


ESLOVAQUIA · SELECCIÓN



HUNGRÍA · SELECCIÓN


CHEQUIA


ESPAÑA


BRASIL



VENEZUELA


COLOMBIA



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	4 días	5 días
ESENCIAL	COMPLETO	AVANZADO

GRUPOS POR EDAD Y NIVEL











CÓMO FUNCIONA UN CAMP

EVALUAR, ENSEÑAR, AJUSTAR, EVALUAR

3, 4 o 5 días. Tú eliges las fechas.









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	SISTEMAS DEL CUERPO	NUTRICIÓN	PADRES	ENTRENADORES
Sprint, fondo y final	Circulatorio, nervioso, óseo, muscular	Entrenar y competir	Acompañar a un patinador joven	El método detrás de cada ejercicio

CINCO MÓDULOS TÉCNICOS

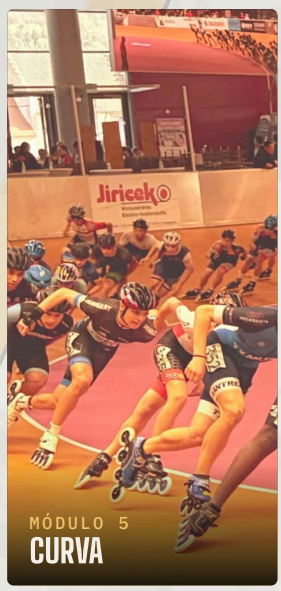
DE LA POSICIÓN A LA CURVA

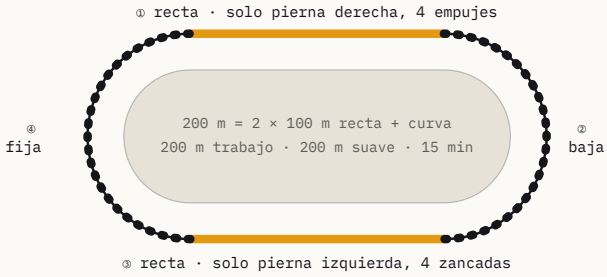












CÓMO SE CONSTRUYEN LAS SESIONES

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



INZELL · HUNGRÍA



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

APRENDER. PATINAR BIEN. PATINAR MÁS RÁPIDO.

MANUEL MORENO
PERSONAL TRAINER