

Relazione sessione di allenamento

luogo Agorà		data 3/10/06	orario 20.00-21.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta EDOARDO REGGIANI	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JC	società FORUMB
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	14	atleta ZANNI TOMMASO	categoria	società
3	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	15	<i>atleta DE LORENZIS PIETRO era malato</i>	<i>categoria JD</i>	<i>società FORUM</i>
4	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	19	atleta	categoria	società
8	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	20	atleta	categoria	società
9	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	21	atleta	categoria	società
10	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	22	atleta	categoria	società
11	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	23	atleta	categoria	società
12	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Staffetta: 6 cambi da 3 giri; 5 cambi da 3 giri; 4/5 cambi da 1 giro

Rilievi cronometrici

1	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	13	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
2	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	14	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
3	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	15	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
4	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	16	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
5	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	17	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
6	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	18	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
7	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	19	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
8	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	20	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
9	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	21	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
10	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	22	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
11	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	23	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
12	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo	24	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo

Risultati conseguiti

descrizione

Si sono formati 4 gruppi di allenamento che hanno lavorato a staffetta:

PRIMO GRUPPO

Reggiani
Bianchi
Salzani

SECONDO GRUPPO

Bruzzo P.
Zanni
Martini

TERZO GRUPPO

Dotti
Bruzzo F.
Bianchi S.

QUARTO GRUPPO

Romeo
Vetrano
Crotti

Il quarto gruppo ha lavorato da solo, mentre gli altri 3 gruppi sono riusciti a lavorare in scia.

Il primo terzetto (Reggiani, Bruzzo, Dotti) girava con tempi di 9"9-10"1 al giro.

Il secondo terzetto girava con tempi

Il terzo terzetto girava con tempi di 10"7-10"9 al giro

Il quarto gruppo girava con tempi di 10"8-11" al giro

Rosignoli è caduto in riscaldamento e si è fatto male al ginocchio, quindi non ha preso parte al resto dell'allenamento.

Viscardi ha rotto i pattini durante la gara di Bolzano il week end precedente; pertanto si è presentato all'allenamento con i pattini vecchi che tiene di scorta ma non gli andavano bene, per cui anche lui ha preso parte solo alla staffetta di riscaldamento.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4