

Relazione sessione d'allenamento

Luogo SESTO SAN GIOVANNI		Data 4/10/06	Orario 18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO P.	categoria JC	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	15	atleta	categoria	società
4	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta STEFANO	categoria SENIOR	società BORMIO	20	atleta	categoria	società
9	atleta	categoria	società	21	atleta	categoria	società
10	atleta	categoria	società	22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

per l'allenamento sono stati formati 2 gruppi, a turno, che lavoravano con la staffetta.

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva staffette in progressione sui 5 giri:
 - 1° gruppo De Lorenzi, Bruzzo P., Salzani, Crotti
 - 2° gruppo Bruzzo F., Stefano, Conti, Romeo
 - 1° lavoro su staffetta 6C *3G
 - 2° lavoro su staffetta 1C*5G per 3 volte
 - 3° lavoro su staffetta 3C*1G

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare in scia.

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

Avendo lavorato su 2 gruppi, i tempi sono stati:

Bruzzo P Stefano	De Lorenzi Bruzzo F.	Salzani Conti (tempi solo di Salzani)	Crotti Romeo
10"20	11"70	11"60	12"20
9"80	11"60	11"40	12"10
9"80	11"45	11"12	12"20
9"90	10"82	11"00	13"00
2°staff	2°staff	2°staff	2°staff
10"50	12"00	11"90	12"25
10"40	11"70	11"70	12"60
10"30	11"10	11"50	12"30
9"70	10"87	11"10	12"22
Miglior tempo Stefano:9"85	Miglior tempo De Lorenzi:10"00	Miglior tempo Salzani:10"87	Miglior tempo Crotti:11"70
Miglior tempo Bruzzo P.:9"72	Miglior tempo Bruzzo F.:10"72	Miglior tempo Conti:11"85	Miglior tempo Romeo:11"80

Osservazioni sugli atleti	

Descrizione

Lorenzo Conti non è riuscito a lavorare in scia, Paolo Bruzzo non usa il piede sx, Crotti e Romeo non sfruttano il movimento degli A.S.

Stefano (mi scuso ma non so il cognome, ovviamente provvederò) fa tutte le uscite di curva larghe. Questo atleta è appena stato aggiunto al progetto, è entrato quest'anno nei senior, è molto bravo e credo sia un buono stimolo per un Reggiani e, comunque, per tutto il gruppo.

Rosignoli non è potuto venire per infortunio al ginocchio sx durante gli allenamenti di martedì 3 ottobre 2006 all'Agorà.

Azioni correttive proposte

Descrizione

Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
			