



Relazione sessione di allenamento

luogo Agorà		data 05/09/06 (Martedì)	orario 20.00-21.20
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta DELLA MURA SIMONE	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JB	società AGORÀ	14	atleta	categoria	società
3	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JC	società FORUM	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9	<i>L'atleta BIANCHI SASHA era infortunata e non ha preso parte all'allenamento</i>			21	atleta	categoria	società
10				22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Sono stati creati 2 gruppi da 4 atleti che hanno lavorato insieme utilizzando il metodo della staffetta effettuando:
 - 7 cambi da 2 giri costanti
 - 6 cambi da 2 giri cercando un po' di progressione ma senza correre rischi poiché è stato il primo allenamento della stagione
 - 10 giri in linea.

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

Non sono stati effettuati rilievi cronometrici perchè è stato il primo allenamento della stagione 2006/2007.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

L'atleta BIANCHI SASHA era infortunata e non ha preso parte all'allenamento

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4