



Relazione sessione di allenamento

Luogo Sesto S.Giovanni		Data 07.02.07	Orario 18:00...19:30
Allenatore 1 C.Valcepina	Allenatore 2 L.Bragadin	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	Atleta P.Bruzzo	categoria JB	Società MSC	13	Atleta	categoria	Società
2	Atleta F.Bruzzo	categoria JD	Società MSC	14	Atleta	categoria	Società
3	Atleta L.Conti	categoria JD	Società MSC	15	atleta	categoria	società
4	Atleta P.De Lorenzis	categoria JD	Società ICE	16	Atleta	categoria	Società
5	Atleta C.Chiara	categoria JA	Società MSC	17	Atleta	categoria	Società
6	Atleta L.Romeo	categoria JD	Società MSC	18	atleta	categoria	società
7	Atleta A.Crotti	categoria JD	Società MSC	19	Atleta	categoria	Società
8	Atleta C.Milici	categoria JD	Società MSC	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

Riscaldamento su ghiaccio in trenino da 15 giri cambiando testa del gruppo ogni 3 giri

Si e' lavorato con due gruppi:

- Gruppo A: P.Bruzzo, F.Bruzzo, De Lorenzis, Ferrari
- Gruppo B: Conti, Crotti, Romeo, Milici

Progressioni: 1x500m, 1x1000m, 1x1500m, 1x1000m, 1x500m

Partenze

Defaticamento

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

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
--------------	--------------	--------------	--------------
