

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 7/10/06	Orario 17.30-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORA'	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	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 VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORA'	20	atleta	categoria	società
9	atleta BIANCHI SAHA	categoria JC	società AGORA'	21	atleta	categoria	società
10	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORA'	22	atleta	categoria	società
11	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORA'	23	atleta	categoria	società
12	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORA'	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

Sono stati commentati individualmente i risultati dei test dei balzi e del cicloergometro e sono state consegnate le schede relative ai balzi

4 GRUPPI DI LAVORO DA 3 ATLETI
A – DOTTI – BRUZZO P. – VISCARDI -
B – DE LORENZIS – SALZANI – BRUZZO F.
C – BIANCHI C. – MARTINI – ROSIGNOLI
D – BIANCHI S. – ROMEO – CROTTI

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali curando l'aspetto tecnico dell'entrata curva per 3 volte
Staffette da 2 giri (piano medio forte) accentuando il piegamento della gamba sinistra in entrata curva nei cambi piano e medio.
Esercizi di sorpasso in entrata curva con metodo staffetta a 3 giri e a 2 giri

Si è cercato di curare la tecnica soprattutto per quanto riguarda la spinta della gamba sinistra in entrata curva e la tenuta della destra al centro curva.

Ottimo l'impegno da parte di tutti.

Dopo il prossimo allenamento avrò le idee un po' più chiare per rivedere l'impostazione del programma generale di lavoro.
Chiedo ai diversi allenatori di società di comunicarmi eventuali problemi riscontrati in questo primo periodo di allenamento relativi a n° di atleti, eterogeneità del livello, convivenza con atleti più giovani all'interno delle ore dedicate al progetto Grazie !!!

