

Relazione sessione di allenamento

luogo SESTO SAN GIOVANNI		data 8/11/06	orario 18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3 BRAGADIN L.	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN S.	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATIHG	14	atleta	categoria	società
3	atleta FERRARI CHIARA	categoria JA	società MILAN SKATIHG	15	atleta	categoria	società
4	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATIHG	16	atleta	categoria	società
5	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN S.	18	atleta	categoria	società
7	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN S.	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società . FORUM	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.

1°

De Lorenzi, Salzani, Romeo, Crotti

2°

Bruzzo P. , Bruzzo F. , Conti, Ferrari

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva staffette sui 5,6,5 giri a coppie ritmo sostenuto, lavoro in scia più sorpasso (nei 5, 3 in scia e 2 sorpasso, nei 6,3 in scia e tre con sorpasso):
 - Staff 8C X 1G
 - Partenze

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 (nelle varie progressioni):

De Lorenzi	Salzani, Bruzzo Francesco	Ferrari, Crotti	Romeo, Conti
10"85	11"45	11"27	12"19
10"55	11"72	11"35	12"60
10"76	11"42	11"52	12"97
12"10	11"92	11"88	12"84
13"00	11"21	12"00	12"85
NEI 5GIRI	NEI 5GIRI	NEI 5GIRI	NEI 5GIRI
10"62	11"75	11"70	12"53
10"36	11"40	11"31	11"84
10"10	11"25	11"37	11"79
10"56	11"07	12"00	11"37

Bruzzo Paolo
10"63
10"34
10"47
10"37
10"30
NEI 5 GIRI
10"60
10"35
10"06
10"00

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

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