

Relazione sessione di allenamento

luogo Agorà		data 10/10/06	orario 19.00-20.30
Allenatore 1 BRAGADIN L.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta EDOARDO REGGIANI	categoria JA	società AGOR°	13	atleta	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	14	atleta	categoria	società
3	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JD	società FORUM	17	atleta	categoria	società
6	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	18	atleta	categoria	società
7				19	atleta	categoria	società
8				20	atleta	categoria	società
9				21	atleta	categoria	società
10				22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12				24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Staffetta: 4 cambi da 2 giri di riscaldamento
- 2 volte 2 cambi da 6 giri in progressione
- 1 volta 10 giri (piano-medio-forte)
- 4 cambi da 2 giri in progressione

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

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1

Allenatore 2



Allenatore 3

Allenatore 4