
Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 13/1/07	Orario 17.00-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	9	atleta BEDOGNI MATTEO	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORA'	10	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società
3	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	11	Atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORA'		atleta	categoria	società
5	atleta REGGIANI EDOARDO	categoria JA	società AGORA'		atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORA'		atleta	categoria	società
7	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORA'		atleta	categoria	società
8	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING				

Programma allenamento

Prima di iniziare l'allenamento su ghiaccio abbiamo fatto una seduta tipo di balzi per spiegare alcuni concetti sulle modalità di esecuzione, sul n° di ripetizioni, sul n° di serie e sul recupero tra una serie e l'altra.

Si è impostato un allenamento sulla resistenza alla forza veloce:

2 x 6 balzi a piedi pari di riscaldamento

2 x 3 balzi quasi max.

5 serie x 10 balzi a piedi pari (7 al 90 % circa del max. + 3 max.)

Recupero 2' – 3' tra le serie (NB stretching)

Sul ghiaccio:

Riscaldamento 3 trenini (3 gruppi di lavoro) A - Reggiani, Bruzzo P. Dotti, Viscardi B – Martini, Balzani, Bruzzo F., De Lorenzis

C – Bianchi S., Romeo L., Bedogni

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali curando l'aspetto tecnico del fare solo 1 passo incrociato in entrata e max. 2 in uscita

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali con sorpasso all'esterno durante il giro centrale

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali con sorpasso all'interno in uscita durante il giro centrale

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali con sorpasso all'interno in entrata e controsorpasso in uscita durante il giro centrale

Staffetta da 1 e 3 giri con gara sui 3 giri a coppie alternate x 2 volte
