



Relazione sessione di allenamento

luogo SESTO		data 13/09/06	orario 18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN S.	13	atleta	categoria	società
2	atleta DELLA MURA SIMONE	categoria JA	società AGORÀ	14	atleta	categoria	società
3	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	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 CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN S.	20	atleta	categoria	società
9	atleta	categoria	società	21	atleta	categoria	società
10	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società FORUM	22	atleta	categoria	società
11	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	23	atleta	categoria	società
12	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

per l'allenamento sono state formate 2 squadre da 5 atleti ciascuna (1 squadra da 6).

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva staffette lunghe a ritmi alternati:
 - 3c lenti 3c medi 3c veloci per 2 volte (cambiando la testa del gruppo ogni 2 giri)

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare le squadre in scia.

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 4 squadre di staffette, si è riusciti a creare quartetti di atleti omogenei:

Staffetta1 Staffetta2 Staffetta3 Staffetta4

Martini Rosignoli
De Lorenzi Della Mura
Crotti Romeo/Conti
Bruzzo F. Salzani
Bruzzo P. Viscardi

I cambi lenti 1°coppia 12"18, 2°coppia 12"28, 3°coppia 12"86, 4°coppia 12"20, 5°coppia 11"40

I cambi medi 1°coppia 11"60, 2°coppia 11"55, 3°coppia 11"75, 4°coppia 11"50, 5°coppia 10"85

I cambi veloci 1°coppia 10"60, 2°coppia 10"80, 3°coppia 11"12, 4°coppia Bruzzo F.10"66 Salzani 11"00, 5°coppia Bruzzo P.9"78 Viscardi 10"25.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4

