

Relazione sessione di allenamento

luogo Forum Assago		data 14/09/06		orario 18.00-19.30	
Allenatore 1 BRAGADIN L.	Allenatore 2	Allenatore 3		Allenatore 4	

Atleti presenti

1	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	13	Atleta ROEMO LAURA	categoria JD	Società Milan Skating
2	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	14	atleta	categoria	società
3	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	19	atleta	categoria	società
8	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JC	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	Società Milan Skating	21	atleta	categoria	società
10	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	Società Milan Skating	22	atleta	categoria	società
11	Atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	Società Milan Skating	23	atleta	categoria	società
12	Atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	Società Milan Skating	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
3 volte 9 giri costanti
- 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

Per questo allenamento si sono seguite le tabelle.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

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