

Relazione sessione di allenamento

luogo Palasesto		data 15/11 W06	orario 18:00 - 19:30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	Atleta FERRARI CHIARA	Categoria JA	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	Atleta BRUZZO PAOLO	Categoria JA	Società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	15	atleta	categoria	società
4	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	Atleta BEDOGNI MATTEO	Categoria JD	Società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	Atleta ALLEVI STEFANO	Categoria SEN	Società MILAN SKATING	20	atleta	categoria	società
9	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	21	atleta	categoria	società
10	<i>BRUZZO FRANCESCO era infortunato</i>			22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12				24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
 - Ho creato 3 gruppi che hanno lavorato a staffetta
 - 1) Bruzzo, Salzani, Crotti
 - 2) Allevi, Ferrari, Romeo
 - 3) De Lorenzis, Bedogni, Conti
- Il lavoro è stato: 2 volte 6 cambi fatti così:
2x(2 cambi medi da 3 giri + 1 cambio forte da 2 giri)
- partenze da 1 giro e ½ giro

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