



Relazione sessione di allenamento

luogo Zanica		data 16/09/06	orario 16.00-19.00
Allenatore 1 CONTI S.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta DELLA MURA SIMONE	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING
2	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	14	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING
3	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta <i>EDOARDO REGGIANI era in raduno a Bormio</i>	categoria	società
4	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JD	società FORUM	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	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 ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

Test balzi

- 3 serie da 3 balzi massimali
- 30 " continuati

Test bici:

test a carichi crescenti

Allenamento su ghiaccio

- Staffetta: 4 cambi da 2 giri andatura costante tranquilla
- Staffetta: 6 cambi da 2 giri in progressione
- Staffetta: 4 cambi da 2 giri con andatura tranquilla

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

Non sono stati effettuati rilievi cronometrici poiché l'allenamento prevedeva dei test impegnativi e quindi i risultati cronometrici non erano importanti.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

L'atleta EDOARDO REGGIANI era infortunata e non ha preso parte all'allenamento

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1

Allenatore 2



Allenatore 3

Allenatore 4