



Relazione sessione di allenamento

luogo SESTO SAN GIOVANNI		data 17/01/07	orario 18.00-19.30
Allenatore 1 C.VALCEPINA	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CHIARA FERRARI	categoria JA	società MSC	13	atleta	categoria	società
2	atleta ALESSANDRA CROTTI	categoria JD	società MSC	14	atleta	categoria	società
3	atleta LAURA ROMEO	categoria JD	società MSC	15	atleta	categoria	società
4	atleta LORENZO CONTI	categoria JD	società MSC	16	atleta	categoria	società
5	atleta FEDERICO SALZANI	categoria JC	società MSC	17	atleta	categoria	società
6	atleta PIETRO DE LORENZIS	categoria JD	Società FORUM	18	atleta	categoria	società
7	atleta	categoria	società	19	atleta	categoria	società
8	atleta	categoria	società	20	atleta	categoria	società
9	atleta	categoria	società	21	atleta	categoria	società
10	atleta	categoria	società	22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Trenino di riscaldamento da 15 giri
- Progressioni:
 - o 7 giri, recupero 4 minuti
 - o 10 giri, recupero 5 minuti
 - o 13 giri, recupero 6 minuti
 - o 10 giri, recupero 5 minuti
 - o 7 giri, recupero 6 minuti
- Staffetta veloce da 4 cambi per 2 giri

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

- Chiusure progressivi:
 - o 10 giri: 12" 00, 11" 31, 10" 20
 - o 13 giri: 12" 36, 12" 01, 11" 40
 - o 10 giri: 11" 47, 10" 50, 9" 42
 - Staffetta troppo lenta
-

Osservazioni sugli atleti

descrizione

- Gruppo poco omogeneo;
- Non si stimolano a vicenda e non sanno lavorare autonomamente;
- Non conoscono i loro limiti e le loro capacità.

Azioni correttive proposte

descrizione

- Allenamenti (individuali) su distanze di gara senza decidere testa del gruppo nelle lunghe distanze

Firme

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