



Relazione sessione di allenamento

luogo AGORÀ		data 17/10/06	orario 20.00-21.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2 GREGNANINI T.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta REGGIANI EDOARDO	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING
2	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	14	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING
3	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING
4	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta FERRARI CHIARA	categoria JA	società MILAN SKATING
5	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	17	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING
6	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	19	atleta	categoria	società
8	atleta ZANNI TOMMASO	categoria	società AGORÀ	20	atleta	categoria	società
9	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	21	atleta	categoria	società
10	atleta VETRANO GIULIA	categoria JD	società FORUM	22	atleta	categoria	società
11	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	23	atleta	categoria	società
12	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: qualche giro in linea + staffetta
- giri in progressione. 7-9-11-13-7

Per l'occasione sono stati effettuati 2 gruppi:

gruppo 1: Reggiani, Dotti, Bruzzo P., De Lorenzis, Bianchi C., Martini, Viscardi

gruppo 2: gli altri

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 gruppo 1:

7 giri: 11"8, 10"6 (Martini)

9 giri: 10"0, 10"4, 10"4 (Dotti)

11 giri: 10"46, 10"38, 10"50 (Reggiani)

13 giri: 10"3, 10"4, 10"3 (Reggiani)

7 giri: 10"3, 9"9, 10"2 (Reggiani)

Chiusure gruppo 2:

7 giri: n.p.

9 giri: 11"6, 11"9, 12"63 (Salzani)

11 giri: 11"73, 11"69, 11"32 (Francy)

13 giri: 12"19, 11"47, 11"66 (Zanni)

7 giri: 12"01, 11"76, 11"65 (Salzani)

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione
qualsiasi tipo di correzione tecnica

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4