

Relazione sessione di allenamento

luogo SESTO SAN GIOVANNI		data 18/10/06	orario 18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3 BRAGADIN L.	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta FERRARI CHIARA	categoria JA	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	18	atleta	categoria	società
7	atleta ALLIEVI STEFANO	categoria SENIOR	società BORMIO	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

per l'allenamento sono state formate 2 squadre da 3/4 atleti ciascuna.

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva staffette lunghe in progressione:
 - 7cambi da 3 giri X 2volte

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare le squadre in scia.

Rilievi cronometrici

1	Atleta SALZANI FEDERICO	dist/tempo 10" 63	dist/tempo	dist/tempo	13	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
2	Atleta DE LORENZI PIETRO	dist/tempo 10" 63	dist/tempo	dist/tempo	14	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
3	Atleta CROTTI ALESSANDRA	dist/tempo 11"50	dist/tempo	dist/tempo	15	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
4	Atleta CONTI LORENZO	dist/tempo 11"50	dist/tempo	dist/tempo	16	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
5	Atleta ALLIEVI STEFANO	dist/tempo 9"78	dist/tempo	dist/tempo	17	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
6	Atleta FERRARI CHIARA	dist/tempo 11"00	dist/tempo	dist/tempo	18	atleta	dist/tempo	dist/tempo	dist/tempo
7	Atleta ROSIGNOLI SIMONE	dist/tempo 11"23	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

Ho riportato i miglior tempi nella tabella sovrastante.
Le squadre erano:

De Lorenzi	Allievi
Rosignoli	Salzani
Ferrari	Conti e Crotti

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Gli atleti hanno fatto fatica a svolgere tutte le progressioni, l'allenamento mi è sembrato un po' "moscio".
Teresa

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

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