

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 20/1/07	Orario 17.00-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	9	atleta CONTI LORENZO	categoria	società
2	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JC	società AGORA'	10	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società
3	atleta FERRARI CHIARA	categoria SEN	società MILAN SKATING	11	Atleta CROTTI ALESSANDRA	categorla	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORA'		atleta	categoria	società
5	atleta BEDOGNI MATTEO	categoria	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORA'		atleta	categoria	società
7	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
8	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING				

Programma allenamento

Riscaldamento 3 trenini (3 gruppi di lavoro) A Bruzzo P., Bruzzo F., Ferrari B – Martini,, Conti, Bedogni
C - De Lorenzis, Bianchi S., Romeo L., Crotti
2 Squadre da 6 e 5 elementi squadra A - (Bruzzo P + De Lorenzis, + Bianchi C. + Martini + Bruzzo F. + Ferrari
Squadra B - (Bianchi S. + Romeo + Crotti + Bedogni + Conti) in scia
Lancio + 1 cambio da 6 giri (5 cronometrati) con squadra B in scia alla squadra A poi squadra A 1 cambio da sola
Lancio + 1 cambio da 5 giri (4 cronometrati) con squadra B in scia alla squadra A poi squadra A 1 cambio da sola
Lancio + 1 cambio da 4 giri (3 cronometrati) con squadra B in scia alla squadra A poi squadra A 1 cambio da sola
Lancio + 1 cambio da 3 giri (2 cronometrati) con squadra B in scia alla squadra A poi squadra A 1 cambio da sola
Lancio + 1 cambio da 2 giri (1 cronometrato) con squadra B in scia alla squadra A poi squadra A 1 cambio da sola
1,5 giri da fermi (cronometrato il giro lanciato)
1 giro da fermi
0,5 giri da fermi (da soli o a coppie)

