

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 21/10/06	Orario 17.30-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	15	atleta	categoria	società
4	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORA'	20	atleta	categoria	società
9	atleta BIANCHI SAHA	categoria JC	società AGORA'	21	atleta	categoria	società
10	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORA'	22	atleta	categoria	società
11	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORA'	23	atleta	categoria	società
12	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORA'	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

3 GRUPPI DI LAVORO DA 4 ATLETI
A — VISCARDI - BIANCHI C. - DE LORENZIS – CONTI L.
B – ROMEO – BRUZZO P. — BRUZZO F. - MARTINI
C – CROTTI - BIANCHI S — ROSIGNOLI - SALZANI

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali curando l'aspetto tecnico dell'uscita di curva (stretta) per 3 volte
Progressioni 3, 5, 7, 5, 3 giri con ultimi 1,5 giri al max.
Simulazione di gara con metodo staffetta a 2 giri alternando i terzetti che dovevano chiudere gli ultimi 2 giri (4 volte)

Sempre ottimo l'impegno da parte di tutti.

