



Relazione sessione di allenamento

Luogo Agorà		Data 21 novembre 2006	orario 20.00-21.15
Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta Reggiani Edoardo	categoria J.A	società Ago	13	atleta	categoria	società
2	atleta Martini Matteo	categoria J.C	società Ago	14	atleta	categoria	società
3	atleta Bruzzo Paolo	categoria J.B	società MSC	15	atleta	categoria	società
4	atleta Rosignoli Simone	categoria J.C	società Ago	16	atleta	categoria	società
5	atleta Viscardi Davide	categoria J.B	società Ago	17	atleta	categoria	società
6	atleta Bianchi Cristian	categoria J. D	società Ago	18	atleta	categoria	società
7	atleta Bianchi Alexandra	categoria J. C	società Ago	19	atleta	categoria	società
8	atleta De Lorenzis Pietro	categoria J. D	società Ice	20	atleta	categoria	società
9	atleta Vetrano Rosalinda	categoria J. D	società Ice	21	atleta	categoria	società
10	atleta Ferrari Chiara	categoria J. A	società MSC	22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

Descrizione

15 giri di riscaldamento ritmo costante piano in tecnica
4 X 1.000 metri in progressione . l'esercizio deve essere svolto "tirando" 3 giri a testa, il primo atleta parte e imposta il ritmo iniziale, l'atleta che deve tirare il gruppo per il secondo blocco di 3 giri, parte dall'ultima posizione e ha tempo 2 giri per portarsi alla testa del gruppo sorpassando all'interno, fermandosi a metà gruppo e mantenendo la posizione intermedia, ripartendo poi per ultimare il sorpasso fino alla posizione di testa per i suoi 3 giri in progressione, lo stesso lavoro lo farà il terzo atleta.

Partenze + 1 giro per 3 volte e defaticamento.

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

Osservazioni sugli atleti

descrizione

in generale gli atleti hanno ben reagito al lavoro, ma si notano delle difficoltà nell'impostazione dei sorpassi e nell'acquisizione e nel mantenimento delle posizioni all'interno del gruppo.

Azioni correttive proposte

Descrizione

Teoria e prove pratiche sui tempi e sulle dinamiche dei sorpassi

Firme

Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
-------------------------------	--------------	--------------	--------------