

Relazione sessione di allenamento

luogo Palasesto		data 22/11/06	orario 18.00- 19.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta ROSIGNOLI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	13	atleta	categoria	società
2	Atleta ALLEVI STEFANO	categoria SEN	Società BORMIO GHIACCIO	14	atleta	categoria	società
3	Atleta FERRARI CHIARA	Categoria JA	società	15	atleta	categoria	società
4	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	20	atleta	categoria	società
9	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	21	atleta	categoria	società
10	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12				24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Giri in progressione: 5- 7- 9- 9. Dopo i 9 giri avremmo dovuto fare i 5 giri ma non essendoci stato più tempo abbiamo fatto le partenze.

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

Gruppi di lavoro:

- 1) Allevi, Bruzzo P., Rosignoli
- 2) Ferrari, De Lorenzis, Salzani, Bruzzo F., Crotti, Romeo

Le chiusure sono state:

- 5 giri: Bruzzo (9.9, 10.0, 10.4) / Salzani (10.9, 11.1)
- 7 giri: Allevi (9.8, 9.8) / Pietro (11.6, 12)
- 9 giri: Bruzzo (10.5, 10.7, 11.3) / Salzani (10.8, 10.5, 10.5)
- 9 giri Allevi (10.2, 10.3) / De Lorenzis (11.2, 12.4)

In entrambi i 9 giri il secondo gruppo lavorava in scia ad Allevi, Bruzzo e Rosignoli che facevano da "traino" utilizzando la staffetta.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4