

Relazione sessione di allenamento

luogo Zaniica		data 23/09/06	orario 17.00-19.00
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta EDOARDO REGGIANI	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta BRUZZO PAOLO era infortunato (problemi al menisco)	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	14			
3	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	19	atleta	categoria	società
8	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	20	atleta	categoria	società
9	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	21	atleta	categoria	società
10	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	22	atleta	categoria	società
11	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	23	atleta	categoria	società
12	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Progressioni: 5 giri – 7 giri – 9 giri – 7 giri – 5 giri. Per questa prova sono stati formati 2 gruppi di allenamento; il primo gruppo formato da Reggiani, Dotti, Viscardi, Martini, De Lorenzis, Bianchi C., il secondo gruppo formato da: Bruzzo F., Salzani, Bianchi S., Crotti, Romeo, Conti

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

La tabella dei tempi al giro è in fondo alla relazione

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4

Primo gruppo

5 giri (3+2)	sequenza	Martini, Viscardi
	tempi al giro	11,78 – 11,21 – 11,1 – 10,5 – 10,3 (54,96)

7 giri (3+2+2)	sequenza	De Lorenzis, Reggiani, Dotti
	tempi al giro	13,6 – 13,5 – 13,3 – 11,5 – 10,88 – 10,28 – 10,34 (1.23,2)

9 giri(3+3+3)	sequenza	Bianchi, Dotti, Reggiani
	tempi al giro	12,87 – 12,5 – 12,5 – 11,72 – 11,53 – 11,44 – 10,1 – 9,87 – 10,1 (1.42,68)

9 giri(3+3+3)	sequenza	Viscardi, Dotti, Reggiani
	tempi al giro	11,5 – 11,3 – 11,7 – 10,7 – 10,7 – 11,3 – 10,5 – 10,4 – 10,74 (1.39,14)

7 giri (3+2+2)	sequenza	Martini, Viscardi, Reggiani
	tempi al giro	12,3 – 11,84 – 11,3 – 10,9 – 10,1 – 10,2 (1.17,68)

5 giri (3+2)	sequenza	Dotti, Reggiani
	tempi al giro	11,4 – 10,8 – 10,7 – 10,6 – 10,6 (54,1)

Secondo gruppo

5 giri (3+2)	sequenza	Romeo, Bianchi S.
	tempi al giro	13,02 – 12,3 – 12,28 – 11,65 (1.00,06)

7 giri (3+2+2)	sequenza	Bianchi, Salzani, Bruzzo
	tempi al giro	14,18 – 13,19 – 13,31 – 12,31 – 12 – 11,8 – 12,34 (1.29,18)

9 giri(3+3+3)	sequenza	Bianchi, Bruzzo, Salzani
	tempi al giro	14,43 – 13,59 – 14,13 – 13,34 – 12,78 – 13,25 – 11,94 – 11,5 – 11,75 (1.56,74)

9 giri(3+3+3)	sequenza	Bruzzo, Bianchi, Salzani
	tempi al giro	13,2 – 12,5 – 12,63 – 12,1 – 12,44 – 12,7 – 12,2 – 12,27 – 12,57 (1.52,71)

7 giri (3+2+2)	sequenza	Bianchi, Salzani, Bruzzo
	tempi al giro	12,5 – 12,38 – 12,38 – 11,98 – 12,26 – 11,97 – 12,65 (1.26)

5 giri (3+2)	sequenza	Bianchi
	tempi al giro	12,7 – 12,4 – 12,13 – 12,84 – 13,54 (1.02,62)