

## Relazione sessione di allenamento

|                                   |              |                         |                               |
|-----------------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------------|
| luogo<br><b>Palasesto</b>         |              | data<br><b>24/01/07</b> | orario<br><b>18.00- 19.30</b> |
| Allenatore 1<br><b>ORTALLI A.</b> | Allenatore 2 | Allenatore 3            | Allenatore 4                  |

### Atleti presenti

|    |                              |                  |                             |    |        |               |         |
|----|------------------------------|------------------|-----------------------------|----|--------|---------------|---------|
| 1  | Atleta<br>FERRARI CHIARA     | Categoria<br>SEN | società<br>MILAN<br>SKATING | 13 | atleta | categori<br>a | società |
| 2  | atleta<br>BRUZZO PAOLO       | categoria<br>JB  | società<br>MILAN<br>SKATING | 14 | atleta | categori<br>a | società |
| 3  | atleta<br>BRUZZO FRANCESCO   | categoria<br>JD  | società<br>MILAN<br>SKATING | 15 | atleta | categori<br>a | società |
| 4  | atleta<br>SALZANI FEDERICO   | categoria<br>JD  | società<br>MILAN<br>SKATING | 16 | atleta | categori<br>a | società |
| 5  | atleta<br>CROTTI ALESSANDRA  | categoria<br>JD  | società<br>MILAN<br>SKATING | 17 | atleta | categori<br>a | società |
| 6  | atleta<br>CONTI LORENZO      | categoria<br>JD  | società<br>MILAN<br>SKATING | 18 | atleta | categori<br>a | società |
| 7  | atleta<br>DE LORENZIS PIETRO | categoria<br>JD  | società<br>FORUM            | 19 | atleta | categori<br>a | società |
| 8  | atleta                       | categoria        | società                     | 20 | atleta | categori<br>a | società |
| 9  | atleta                       | categoria        | società                     | 21 | atleta | categori<br>a | società |
| 10 | atleta                       | categoria        | società                     | 22 | atleta | categori<br>a | società |
| 11 | atleta                       | categoria        | società                     | 23 | atleta | categori<br>a | società |
| 12 |                              |                  |                             | 24 | atleta | categori<br>a | società |

### Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- 2 volte staffetta nel seguente modo:  
7 cambi: 5 cambi da 3 giri(costanti- velocità medio- alta)+2 cambi da 2 giri(forte)
- Partenze

## Rilievi cronometrici

|    |        |                |                |                |    |        |                |                |                |
|----|--------|----------------|----------------|----------------|----|--------|----------------|----------------|----------------|
| 1  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 13 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 2  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 14 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 3  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 15 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 4  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 16 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 5  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 17 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 6  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 18 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 7  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 19 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 8  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 20 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 9  | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 21 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 10 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 22 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 11 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 23 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |
| 12 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | 24 | atleta | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po | dist/tem<br>po |

## Risultati conseguiti

descrizione

Si sono formati 2 gruppi di allenamento che hanno lavorato a staffetta:

PRIMO GRUPPO

SECONDO GRUPPO

Bruzzo P.  
Salzani  
Crotti  
Bruzzo F

De Lorenzis  
Ferrari  
Conti

(La spinta su Bruzzo Paolo la davo io e lui girava da solo, mentre gli altri riuscivano a restare in coppia)

---

---

## Osservazioni sugli atleti

---

descrizione

*Ho notato che i ragazzi sono migliorati; l'allenamento di oggi è stato impegnativo perchè sono stati tanti cambi e il recupero era minimo, ma i ragazzi sono riusciti a mantenere sempre un'elevata velocità fino all'ultimo cambio.*

---

## Azioni correttive proposte

---

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

---

## Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4