

Relazione sessione di allenamento

luogo SESTO SAN GIOVANNI		data 25/10/06	orario 18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 BRAGADIN L.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	15	atleta	categoria	società
4	atleta FERRARI CHIARA	categoria JA	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società FORUM	18	atleta	categoria	società
7	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING	20	atleta	categoria	società
9	atleta	categoria	società	21	atleta	categoria	società
10	atleta	categoria	società	22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

per l'allenamento sono state formate 2 squadre da 4 atleti ciascuna.

Ferrari, Salzani, De Lorenzi, Conti
Romeo, Bruzzo F., Bruzzo P., Crotti

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva distanza dei mille in progressione X 3 volte
- Staffetta, 4C X 2G
- 10 giri 2L 2V X2volte
- Partenze più curva

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare le squadre in scia, nei mille sono stati dati degli obiettivi, come e chi doveva concludere la distanza.

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

Nei primi mille il totale è stato 1' 47" 82
Nei secondi mille il totale è stato 1' 47" 10
Nei terzi mille il totale è stato 1' 46" 20

Il gruppo ha lavorato bene, Conti Crotti e Romeo si distaccavano negli ultimi 3/4 giri di circa 5 secondi.
In media i primi 2 giri sono stati sugli 12" poi da 11"50 a 11"00 e gli ultimi 3 sui 10".

Osservazioni sugli atleti

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
--------------	--------------	--------------	--------------