

Relazione sessione di allenamento

luogo Forum Assago		data 26/09/06	orario 19.00-20.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta EDOARDO REGGIANI	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	14	atleta	categoria	società
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 ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JC	società FORUM	21	atleta	categoria	società
10	atleta <i>BRUZZO PAOLO era infortunato (problemi al menisco)</i>	categoria	società	22	atleta	categoria	società
11	atleta <i>BRUZZO FRANCESCO era malato</i>	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- 3 volte 1000 metri costanti. Per questa prova sono stati formati 2 gruppi di allenamento;
il primo gruppo formato da Reggiani
il secondo gruppo formato da: Dotti, Viscardi, Martini, Rosignoli, De Lorenzis, Bianchi C. Bianchi S. e Vetrano.
- Partenze a coppie

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

Per questo allenamento si sono seguite le tabelle.

Edoardo ha seguito la tabella E per la prima prova, la tabella F per la seconda e terza prova.

L'altro gruppo ha seguito la tabella A per la prima volta, la tabella B per la seconda e la tabella C per la terza.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4