

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 27/1/07	Orario 17.00-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	9	atleta CONTI LORENZO	categoria	società
2	atleta DOTTI TOMMASO	categoria	società AGORA'	10	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società
3	Atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria	società	11	Atleta CROTTI ALESSANDRA	categorla	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORA'	12	Atleta SALZANI FEDERICO	categoria	società MILAN SKATING
5	atleta BEDOGNI MATTEO	categoria	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORA'		atleta	categoria	società
7	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
8	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING				

Programma allenamento

Riscaldamento: 3 trenini + una staffetta (3 squadre da 4) 4 cambi da 2 giri

Simulazione gara:

1 x 1500 m. (2 batterie da 6)

2 x 500 m. (2 semifinali + finale A e finale B) mentre gli ultimi 2 di ogni batteria dei 1500 m. hanno fatto 2 volte la finale C

2 x 1000 m. (4 semifinali da 3 atleti + Finale A, B, C) (vedi schema allegato)

Staffetta finale 2 squadre 1 giro + 1 giro + 3 giri (gara) e così via....

