



Relazione sessione di allenamento

Luogo Agorà		Data 28 novembre 2006	orario 20.00-21.15
Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta Reggiani Edoardo	categoria J.A	società Ago	13	atleta	categoria	società
2	atleta Dotti Tommaso	categoria J.C	società Ago	14	atleta	categoria	società
3	atleta Martini Matteo	categoria J.C	società Ago	15	atleta	categoria	società
4	atleta Bruzzo Paolo	categoria J.B	società MSC	16	atleta	categoria	società
5	atleta Rosignoli Simone	categoria J.C	società Ago	17	atleta	categoria	società
6	atleta Viscardi Davide	categoria J.B	società Ago	18	atleta	categoria	società
7	atleta Bianchi Cristian	categoria J. D	società Ago	19	atleta	categoria	società
8	atleta De Lorenzis Pietro	categoria J. D	società Ice	20	atleta	categoria	società
9	atleta Vetrano Rosalinda	categoria J. D	società Ice	21	atleta	categoria	società
10	atleta Ferrari Chiara	categoria J. A	società MSC	22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

Descrizione

15 giri di riscaldamento ritmo costante piano in tecnica
9-12-15-12-5 giri in progressione con chiusure a 5 giri alla massima velocità
(migliore chiusura Reggiani in 9.4-9.3 ultimi 2 giri delle prove sui 12 e sui 5)
Partenze + 1/2 giro per 2 volte e defaticamento.

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

Osservazioni sugli atleti

descrizione

in generale gli atleti hanno ben reagito al lavoro, ottimo l'impegno generale.

Azioni correttive proposte

Descrizione

Firme

Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
-------------------------------	--------------	--------------	--------------