

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 2/12/06	Orario 17.30-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta BRUZZO PAOLO	categoria	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
2	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria	società AGORA'		atleta	categoria	società
3	atleta SALZANI FEDERICO	categoria	società MILAN SKATING		atleta	categoria	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria	società		atleta	categoria	società
5	atleta REGGIANI EDOARDO	categoria	società AGORA'		atleta	categoria	società
6	atleta BIANCHI SASHA	categoria	società AGORA'		atleta	categoria	società
7	atleta DOTTI TOMMASO	categoria	società AGORA'		atleta	categoria	società
8	atleta FERRARI CHIARA	categoria	società MILAN SKATING				

Programma allenamento

Prima di iniziare l'allenamento su ghiaccio abbiamo fatto una seduta tipo di balzi per spiegare alcuni concetti sulle modalità di esecuzione, sul n° di ripetizioni, sul n° di serie e sul recupero tra una serie e l'altra.

Si è impostato un allenamento sulla resistenza alla forza veloce:

2 x 8 balzi a piedi pari di riscaldamento (i primi 5 in scioltezza, gli ultimi 3 più in spinta)

2 x (5 dx – 5 sx – 5 pp) prestando attenzione soprattutto alla coordinazione del gesto

2 x (4 dx – 4 sx – 4 pp) prestando attenzione soprattutto al ritmo esecutivo

2 x (3 dx – 3 sx – 3 pp) cercando di esprimere la massima potenza (con possibilità di fermarsi tra un balzo e l'altro)

2 x 5 pp massimale

Recupero 2' – 3' tra le serie (NB stretching)

Sul ghiaccio:

2 GRUPPI DI LAVORO DA 4 ATLETI

A – VISCARDI - BRUZZO P. – SALZANI – BIANCHI S.

B – REGGIANI - DOTTI – MARTINI - FERRARI

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali curando l'aspetto tecnico del fare solo 1 passo incrociato in entrata e max. 2 in uscita

Staffetta da 3 giri (4 cambi) con sorpasso all'esterno molto deciso.

Idem modificando le squadre

Idem ma con sorpasso in entrata e controsorpasso in uscita all'interno

Staffetta a 2 giri (4 cambi) con sorpasso a scelta nel giro centrale

3 partenze da 1 giro cronometrate a coppie o a 3

