



Relazione sessione di allenamento

Luogo Sesto S.Giovanni		Data 31.01.07	Orario 18:00...19:30
Allenatore 1 C.Valcepina	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	Atleta P.Bruzzo	categoria JB	Società MSC	13	atleta	categoria	società
2	Atleta F.Bruzzo	categoria JD	Società MSC	14	atleta	categoria	società
3	Atleta F.Salzani	categoria JC	Società MSC	15	atleta	categoria	società
4	Atleta P.De Lorenzis	categoria JD	Società ICE	16	atleta	categoria	società
5	Atleta C.Chiara	categoria JA	Società MSC	17	atleta	categoria	società
6	Atleta L.Romeo	categoria JD	Società MSC	18	atleta	categoria	società
7	Atleta A.Crotti	categoria JD	Società MSC	19	atleta	categoria	società
8	Atleta M.Bedogni	categoria JD	Società MSC	20	atleta	categoria	società
9	Atleta C.Milici	categoria JD	Società MSC	21	atleta	categoria	società
10	Atleta L.Conti	categoria JD	Società MSC	22	atleta	categoria	società
11	Atleta	categoria	Società	23	atleta	categoria	società
12	Atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

Descrizione

Riscaldamento su ghiaccio in trenino da 15 giri a velocità costante

Si e' lavorato con due gruppi:

- Gruppo A: P.Bruzzo, F.Bruzzo, De Lorenzis, Balzani, Ferrari
- Gruppo B: Conti, Bedogni Crotti, Romeo, Milici

Tecnica: prove di sorpasso e resistenza:

Gruppo A:

- due sorpassi a testa in trenino, ultimo della coda passa primo partendo da metà curva. Totale 13 giri, recupero 3 minuti
- Tre sorpassi a testa per totale 19 giri

Gruppo B:

- Due sorpassi a testa per totale 15 giri, recupero 5 minuti
- Tre sorpassi a testa per totale 20 giri

Resistenza e capacità latticida:

- Progressioni
- Gruppo A: 2 x 6 giri con rec.2 min, 2 x 5 giri con rec.2 min, 2x4 giri con rec.2 min, 1x3 gri con rec.finale 6 min.
- Gruppo B: 2x 6 giri con rec.2 min, 1 x 5 giri con rec.2 min, 1x4 giri con rec.2 min, 1x3 gri con rec.finale 6 min.
- Defaticamento: trenino lento 12 appoggi a giro per 7 giri

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

2x6 giri:

- Gruppo A:
 - o 14.6 13.3 12.8 12.5 10.2 10.0
 - o 14.2 13.6 13.5 12.3 11.4 10.4
- Gruppo B:
 - o 14.9 13.4 12.8 12.7 11.7 11.7
 - o 14.9 14.0 13.0 12.7 11.8 12.2

2x5 giri:

- Gruppo A:
 - o 14.9 12.7 12.3 10.6 10.6
 - o 14.6 12.1 11.4 10.6 10.5

1x5 giri:

- Gruppo B:
 - o 14.5 13.6 12.9 11.6 12.0

2x4 giri:

- Gruppo A:
 - o 12.4 11.2 10.5 12.0
 - o 12.7 11.2 11.8 10.8

1x4giri:

- Gruppo B:
 - o 13.3 12.5 11.6 11.7

1x3 giri:

- Gruppo A:
 - o 10.9 9.8 10.0
- Gruppo B:
 - o 12.2 11.7 11.7

Osservazioni sugli atleti

Descrizione

Azioni correttive proposte

Descrizione

Firme

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