

Relazione sessione di allenamento

luogo Palasesto		data 6/12/06	orario 18.00- 19.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	Atleta ALLEVI STEFANO	categoria SEN	Società BORMIO GHIACCIO	13	atleta	categoria	società
2	Atleta FERRARI CHIARA	Categoria JA	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	15	atleta	categoria	società
4	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9				21	atleta	categoria	società
10				22	atleta	categoria	società
11				23	atleta	categoria	società
12				24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Staffette con sorpassi: 6 cambi da 2 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

Si sono formati due gruppi di lavoro in modo tale da creare coppie omogenee per poter effettuare i sorpassi.

Gruppi di lavoro:

- | | | | |
|---------------|------------|--------------|--------|
| 1) Bruzzo P., | Ferrari, | De Lorenzis, | Conti |
| 2) Allevi, | Bruzzo F., | Salzani, | Crotti |

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4