

Relazione sessione di allenamento

luogo Zanica		data 9/12/06	orario 17.00- 19.00
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	Atleta FERRARI CHIARA	Categoria JA	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	15	atleta	categoria	società
4	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	Atleta BEDOGNI MATTEO	Categoria JD	società MILAN SKATING	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	20	atleta	categoria	società
9	Atleta VISCARDI DAVIDE	Categoria JB	Società AGORÀ	21	atleta	categoria	società
10	Atleta BIANCHI SASHA	Categoria JC	Società AGORÀ	22	atleta	categoria	società
11	Atleta DOTTI TOMMASO	Categoria JD	Società AGORÀ	23	atleta	categoria	società
12	Atleta BIANCHI CRISTIAN	Categoria JD	Società AGORÀ	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- 2 volte staffette in questo modo:
 - 6 cambi: (2 cambi da 2 giri andatura media+1 cambio da 1,5 giri forte)x 2volte di seguito
- Staffetta: 6 cambi in progressione
- Partenze da 2 giri e da 1 giro

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 tre gruppi di lavoro composti da quattro atleti ciascuno in modo tale da creare terne omogenee:

Gruppi di lavoro:

- | | | | |
|--------------|-------------|------------|---------|
| 1) Bruzzo P. | De Lorenzis | Ferrari | Crotti |
| 2) Dotti | Bruzzo F. | S alzani, | Conti |
| 3) Viscardi | Bianchi C. | Bianchi S. | Bedogni |

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4