

Relazione sessione d'allenamento

Luogo ZANICA		Data 4/11/06	Orario 17.30-19.00
Allenatore 1 CONTI STELIO	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	15	atleta	categoria	società
4	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta BEDOGNI MATTEO	categoria	società	19	atleta	categoria	società
8	atleta REGGIANI EDOARDO	categoria JA	società AGORA'	20	atleta	categoria	società
9	atleta BIANCHI SAHA	categoria JC	società AGORA'	21	atleta	categoria	società
10	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORA'	22	atleta	categoria	società
11	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORA'	23	atleta	categoria	società
12	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORA'	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

3 GRUPPI DI LAVORO DA 4 ATLETI

A – DOTTI - BRUZZO F. - SALZANI -.CROTTI

B – BRUZZO P. - BIANCHI C. - ROSIGNOLI - BEDOGNI

C – REGGIANI - DE LORENZIS – CONTI L - BIANCHI S.

Staffette da 2 giri (4 cambi) a ritmi individuali curando l'aspetto tecnico del balance accentuato in rettilineo per 3 volte

Ripetute a ritmo costante 5, 7, 9, 7, 5 giri con ultimi 1,5 giri al max.

Staffetta veloci cercando di simulare alcune tattiche di gara (preparare il sorpasso, tenere la testa senza andare al max. ecc.)

