



## Relazione sessione di allenamento

Luogo Agorà		Data 7 novembre 2006	orario 20.00-21.15
Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

### Atleti presenti

1	atleta Rosignoli Simone	categoria J.C	società Ago	13	atleta	categoria	società
2	atleta Viscardi Davide	categoria J.C	società Ago	14	atleta	categoria	società
3	atleta Bianchi Cristian	categoria J. D	società Ago	15	atleta	categoria	società
4	atleta Bianchi Alexandra	categoria J. C	società Ago	16	atleta	categoria	società
5	atleta De Lorenzis Pietro	categoria J.D	società Ice	17	atleta	categoria	società
6	atleta	categoria	società	18	atleta	categoria	società
7	atleta	categoria	società	19	atleta	categoria	società
8	atleta	categoria	società	20	atleta	categoria	società
9	atleta	categoria	società	21	atleta	categoria	società
10	atleta	categoria	società	22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

### Programma allenamento

Descrizione

15 giri di riscaldamento ritmo costante piano in tecnica  
1.500, 1.000, 500, 1.000 ,metri con istruzioni sulle andature e variazioni di ritmo.  
Staffetta 1+1 e defaticamento

---

## 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

l'allenamento è stato svolto con impegno da parte degli atleti ai quali venivano chieste variazioni di ritmo in funzione dei "comandi" sia visivi che sonori da parte dell'allenatore.

Le indicazioni sulle velocità simulavano le situazioni di gara.

---

## Osservazioni sugli atleti

---

descrizione

in generale gli atleti hanno ben reagito al lavoro, ma si notano delle difficoltà nei lavori che prevedono la scia e i sorpassi.

Davide Viscardi è soggetto a crampi.

---

## Azioni correttive proposte

---

descrizione

---

## Firme

Allenatore 1 Diego Cattani	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
-------------------------------	--------------	--------------	--------------