

## Relazione sessione d'allenamento

luogo <b>SESTO SAN GIOVANNI</b>		data <b>11/10/06</b>	Orario <b>18.00-19.20</b>
Allenatore 1 <b>GREGNANINI T.</b>	Allenatore 2 <b>BRAGADIN L.</b>	Allenatore 3	Allenatore 4

### Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATIHG	13	atleta	categoria	società
2	atleta FERRARI CHIARA	categoria JA	società MILAN SKATIHG	14	atleta	categoria	società
3	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATIHG	18	atleta	categoria	società
7	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATIHG	19	atleta	categoria	società
8	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società . FORUM	20	atleta	categoria	società
9	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATIHG	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

Per le staffette, sono stati formati 2 gruppi, a turno, che lavoravano con la staffetta.

1°

De Lorenzi, Rosignoli, Ferrari, Crotti

2°

Bruzzo F., Salzani, Romeo, Conti

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Si è lavorato sui 6 giri in progressione d'intensità:  
10 giri x2  
3 partenze più curva  
Staf 4Cx2G

## 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

Avendo lavorato su 2 gruppi, i tempi sono stati (nelle varie progressioni):

6 GIRI	6 GIRI	6 GIRI	
12"40	12"92	13"61	
11"85	12"57	12"81	
11"22	12"31	12"30	
11"61	11"00	11"52	
11"23	10"87	11"37	
11"08	11"00	11"00	
Tot.1'09"42	Tot.1'10"77	Tot.1'12"57	

---

---

## Osservazioni sugli atleti

---

descrizione

---

## Azioni correttive proposte

---

descrizione

---

## Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
			