



## Relazione sessione di allenamento

luogo <b>AGORÀ</b>		data <b>12/09/06</b>	orario <b>20.00-21.20</b>
Allenatore 1 <b>ORTALLI A.</b>	Allenatore 2 <b>GREGNANINI T.</b>	Allenatore 3	Allenatore 4

### Atleti presenti

1	atleta REGGIANI EDOARDO	categoria JA	società AGORÀ	13	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING
2	atleta DELLA MURA SIMONE	categoria JA	società AGORÀ	14	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN SKATING
3	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta ZANNI TOMMASO	categoria JC	società
5	atleta VISCARDI DAVIDE	categoria JC	società AGORÀ	17	atleta	categoria	società
6	atleta DOTTI TOMMASO	categoria JD	società AGORÀ	18	atleta	categoria	società
7	atleta BIANCHI SASHA	categoria JC	società AGORÀ	19	atleta	categoria	società
8	atleta BIANCHI CRISTIAN	categoria JD	società AGORÀ	20	atleta	categoria	società
9	atleta VETRANO ROSALINDA	categoria JD	società FORUM	21	atleta	categoria	società
10	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società FORUM	22	atleta	categoria	società
11	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JC	società MILAN SKATING	23	atleta	categoria	società
12	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	24	atleta	categoria	società

### Programma allenamento

descrizione

per l'allenamento sono state formate 4 squadre da 4 atleti ciascuna.

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva staffette lunghe a ritmi costanti:
  - 4 cambi da 4 giri costanti (cambiando la testa del gruppo ogni 2 giri)
  - 3 cambi da 4 giri costanti (cambiando la testa del gruppo ogni 2 giri)

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare le squadre in scia.

---

## 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 4 squadre di staffette, si è riusciti a creare quartetti di atleti omogenei:

Staffetta1	Staffetta2	Staffetta3	Staffetta4
Reggiani	Dotti	Viscardi	Bruzzo P.
Della Mura	Martini	De Lorenzi	Zanni
Bianchi C.	Bruzzo F.	Rosignoli	Salzani
Bianchi S.	Vetrano	Romeo	Crotti

Il primo quartetto (Reggiani, Dotti, Viscardi, Bruzzo) girava sui 10" al giro.

Il secondo quartetto girava sui 10.5" - 10"8

Il terzo quartetto girava sui 10.5" - 10"8

Il quarto quartetto girava sui 11".5



---

## Osservazioni sugli atleti

---

descrizione

---

## Azioni correttive proposte

---

descrizione

---

## Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4