Relazione sessione di allenamento

luogo		data	orario
SESTO SAN GIOVANNI		20/09/06	18.00-19.20
Allenatore 1 GREGNANINI T.	Allenatore 2 ORTALLI A.	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

1	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN S.	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO P.	categoria JC	società MILAN SKATIHG	14	atleta	categoria	società
3	atleta ROSIGNOLI SIMONE	categoria JC	società AGORÀ	15	atleta	categoria	società
4	atleta MARTINI MATTEO	categoria JC	società AGORÀ	16	atleta	categoria	società
5	atleta VETRANO R.	categoria JD	società FORUM	17	atleta	categoria	società
6	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN S.	18	atleta	categoria	società
7	atleta ROMEO LAURA	categoria JD	società MILAN S.	19	atleta	categoria	società
8	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN S.	20	atleta	categoria	società
9	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	21	atleta	categoria	società
10	atleta DE LORENZI PIETRO	categoria JD	società FORUM	22	atleta	categoria	società
11	atleta	categoria	società	23	atleta	categoria	società
12	atleta	categoria	società	24	atleta	categoria	società

Programma allenamento

descrizione

per l'allenamento sono stati formatI 2 gruppi di cui 1solo con Bruzzo P. più tre persone, a turno, che lavoravano con la staffetta.

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Il lavoro di base prevedeva distanze di gara (1000) con tabelle:
  - 3volte 1000 Bruzzo con tab. D, E, E
  - 3volte 1000 tutti tab. B, A, A
  - staf. 4c per 2g

In ogni lavoro si è riusciti a far lavorare 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 2 gruppi,i tempi sono stati:

Bruzzo P	Gli altri 9	Bruzzo P.	Gli altri 9	Bruzzo P.	Gli altri 9
1° 1000	1°1000	2°1000	2°1000	3°1000	3°1000
12”65	13”58	12”81	12”40	12”84	13”49
11”78	13”04	12”03	12”03	11”94	12”50
11”03	12”87	11”53	11”81	11”27	12”22
10”88	12”25	11”34	11”75	11”32	12”03
11”47	11”88	10”72	11”97	11”12	12”19
10”71	11”52	10”44	12”34	10”75	11”44
10”47	11”26	10”59	11”44	10”97	10”81
10”69	11”97	10”97	11”04	11”25	11”22
10”94	11”93	11”53	11”59	11”53	11”78
tot.1’40”62	Tot. 1’49”30	Tot.1’41”96	Tot.1’46”37	Tot.1’42”99	Tot.1’47”68

Per il gruppo dei 9 ragazzi, gli ultimi 2 giri sono il tempo di Martini (e nel secondo 1000 De Lorenzi), gli altri rimanevano mezza curva distaccati.

Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione

Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4