

# Relazione sessione di allenamento

luogo <b>Palasesto</b>		data <b>20/12/06</b>	orario <b>18.00- 19.30</b>
Allenatore 1 <b>ORTALLI A.</b>	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

## Atleti presenti

1	Atleta FERRARI CHIARA	Categoria JA	società MILAN SKATING	13	atleta	categoria	società
2	atleta BRUZZO PAOLO	categoria JB	società MILAN SKATING	14	atleta	categoria	società
3	atleta BRUZZO FRANCESCO	categoria JD	società MILAN SKATING	15	atleta	categoria	società
4	atleta SALZANI FEDERICO	categoria JD	società MILAN SKATING	16	atleta	categoria	società
5	atleta CROTTI ALESSANDRA	categoria JD	società MILAN SKATING	17	atleta	categoria	società
6	atleta CONTI LORENZO	categoria JD	società MILAN SKATING	18	atleta	categoria	società
7	atleta DE LORENZIS PIETRO	categoria JD	società FORUM	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

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- 2 cambi da 6 giri con metodo staffetta. Andatura costante
- Staffetta:
  - Primo gruppo: 4 cambi da 2 giri
  - Secondo gruppo: 3 cambi da 2 giri
- Staffetta: 4 cambi da un giro (gruppo unico)

---

## 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

Si sono formati due gruppi di lavoro:

Gruppi di lavoro:

- 1) Salzani De Lorenzis (media nei 6 giri: 11")
- 2) Ferrari Bruzzo F. (media nei 6 giri 11"5)
- 3) Crotti Romeo (media nei 6 giri 12"5)
- 4) Conti (girava insieme a Crotti e Romeo)



---

## Osservazioni sugli atleti

---

descrizione

---

## Azioni correttive proposte

---

descrizione

Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

---

## Firme

Allenatore 1	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4
			