

Relazione sessione di allenamento

luogo Agorà		data 31/10/06	orario 20.00-21.30
Allenatore 1 ORTALLI A.	Allenatore 2	Allenatore 3	Allenatore 4

Atleti presenti

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

Programma allenamento

descrizione

- Riscaldamento: 4 cambi da 2 giri
- Staffetta: 7 cambi da 3 giri; 6 cambi da 3 giri con sorpassi

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 4 gruppi di allenamento che hanno lavorato a staffetta:

PRIMO GRUPPO

Reggiani
Viscardi
Martini
De Lorenzis

SECONDO GRUPPO

Dotti
Bruzzo P.
Bianchi C.
Salzani

TERZO GRUPPO

Rosignoli
Bruzzo F.
Bianchi S.

QUARTO GRUPPO

Conti
Crotti
Romeo

Il terzo e il quarto gruppo ha lavorato da solo, mentre gli altri 2 gruppi sono riuscita a lavorare in scia.



Osservazioni sugli atleti

descrizione

Azioni correttive proposte

descrizione
Qualsiasi tipo di correzione tecnica.

Firme

Allenatore 1



Allenatore 2

Allenatore 3

Allenatore 4