



POLO DI SPECIALIZZAZIONE 27-28 Dicembre 2014, IVREA

Società Presenti: Canoa Club Milano, Cuneo Canoa, Canoa Kayak Storo-Ledro, L.N.I. Quinto Genova, Ivrea Canoa Club, Gruppo Canoe Viadana, Canoa Club Vigevano, Canoa Club Le Marmore e Canoa Club Brescia.

Numero Atleti: 23

Tecnici: Roberto D'Angelo, Lorenzo Biasioli, Nicolò Breda, Francesco Bellini, Aurelian Masoero

Numero Allenamenti svolti: 4

1° Allenamento

Gruppo A: Adattamento attraverso tecnica a scendere.

Gruppo B e C: Adattamento nelle rapide sopra al campo slalom.

2° Allenamento

Gruppo A: Percorsi Divisi 3 a scendere con supporto video e tempi.

Gruppo B: Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom e rapid race nella parte alta del canale.

Gruppo C: Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom.

3° Allenamento

Gruppo A: Percorsi Divisi 2 a scendere con supporto tempi.

Gruppo B: Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom e rapid race nella parte alta del canale.

Gruppo C: Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom.

4° Allenamento

Gruppo A: Tecnica in velocità nella parte alta del canale.

Gruppo B: Tecnica a scendere nella prima parte del canale.

Gruppo C: Riposo

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

2° Allenamento

NOME	1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	TOT	%	NOME
Hellon	33.95	2	33.94								Hellon
	33.95		33.94						33.94	10.29	
Caopa	40.95		38.31	2							Caopa
	40.95		40.31						40.31	30.76	
Cava	31.67	2									Cava
	33.67								33.67	17.11	
Cozzini	36.29		36.08								Cozzini
	36.29		36.08						36.08	22.80	
De Dionigi	27.62	50	27.81								De Dionigi
	27.62		27.81						27.81		
La Monaca	41.87	50									La Monaca
	41.87								41.87	68.05	
Querci	33.32		32.33	4							Querci
	33.32		30.33						30.33	10.24	
Rongo	38.45		30.14	6							Rongo
	38.45		42.14						30.45	28.25	
Rongo	31.78										Rongo
	31.78								31.78	12.18	
Treni	41.76	6									Treni
	47.76								47.76	41.58	
Romano M.	64.35	50									Romano M.
	64.35								64.35	56.91	
Romano D.	35.24										Romano D.
	35.24								35.24	20.80	

Classifica		
1	De Dionigi	27.62
2	Rongo	31.78
3	Querci	33.32
4	Relloni	33.34
5	Cava	33.67
6	Romano D.	35.24
7	Cozzini	36.08
8	Raceto	38.45
9	Caopa	40.31
10	Treni	47.76
11	Romano M.	64.35
12	La Monaca	41.87

3° Allenamento

NOME	1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 6	P 7	P 8	TOT	%	NOME
Rongo	63.21											Rongo
	63.21									63.21		
Treni	87.12	52	86.21	0								Treni
	108.12		84.21							84.21	32.07	
Chiseoli	65.03	2										Chiseoli
	67.03									67.03	6.77	
Cozzini	73.4	6										Cozzini
	79.4									79.4	20.35	
Querci	68.36	2	68.46	2	68.19							Querci
	68.36		67.46		68.19					67.46	0.26	
Caopa	93.67	50										Caopa
	143.67									143.67	59.95	
La Monaca	93.24	8										La Monaca
	101.24									101.24	37.53	
Romano D.	87.13	2	73.35	2								Romano D.
	88.13		75.35							75.35	16.07	
Romano M.	81.30	52	71.05	102	60.80	4						Romano M.
	133.30		173.05		72.80					72.80	10.29	
Raceto	80.81	54	75.19	6	82.22	2						Raceto
	134.81		81.19		84.22					81.19	22.11	

Classifica		
1	Rongo	63.21
2	Querci	67.46
3	Chiseoli	67.03
4	Romano M.	72.80
5	Romano D.	75.35
6	Cozzini	79.4
7	Raceto	81.19
8	Treni	84.21
9	La Monaca	101.24
10	Caopa	143.67
11		0
12		0