



POLO DI SPECIALIZZAZIONE 10-11 Gennaio 2015 IVREA

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

Numero Atleti: 25

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 e tecnica di base sul piatto.

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

2° Allenamento

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

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

3° Allenamento

Gruppo A: Percorsi Interi con supporto tempi.

Gruppo B e C: Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom e percorsi a scendere nella parte alta del canale.

4° Allenamento

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



Gruppo B e C: Tecnica di base sul piatto e percorsi a scendere nella prima parte del canale.

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

3° Allenamento

NAME	1	P	2	P	3	P	4	P	5	P	6	P	7	P	101	%	NAME	
Fasoli	110.28	52	109.06		103.44		101.44											Fasoli
	102.28		109.06		103.44		101.44								101.44	13.46		Fasoli
Delcili	85.61	2	89.60	50														Delcili
	87.61		149.63												87.61	10.06		Delcili
Cavo	110.51	50	89.67	2														Cavo
	160.51		100.67												100.67	12.79		Cavo
Ircoti	120.02	50	107.25	2														Ircoti
	170.02		109.25												109.25	19.64		Ircoti
Razoto	118.25	50	108.19	50														Razoto
	108.25		108.19												118.19	44.50		Razoto
Runga	80.55		82.50		100.25	4												Runga
	83.55		82.50		104.25										82.58	5.17		Runga
Fontana	120.25	50	123.25	4														Fontana
	170.25		127.25												127.25	31.01		Fontana
Cozzini	109.83																	Cozzini
	109.83														109.83	20.07		Cozzini
De Dionigi	87.79																	De Dionigi
	87.79														87.79	0.00		De Dionigi

Classifica		
Atleta	Tempo	%
1 De Dionigi	87.79	0.00
2 Runga	82.58	5.17
3 Bolletti	87.61	10.06
4 Cavo	100.67	12.79
5 Fasoli	101.44	13.46
6 Ircoti	109.25	19.64
7 Cozzini	109.83	20.07
8 Fontana	127.25	31.01
9 Razoto	118.19	44.50
10 L		
11 M		
12 N		
13 O		
14 P		
15 Q		
16 R		
17 S		