

Ivrea Canoa Club

Associazione
Sportiva
Dilettantistica

Via Dora Baltea, 1/D 10015 Ivrea (TO)



POLO DI SPECIALIZZAZIONE 20-21 Giugno 2015 IVREA

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

Numero Atleti: 20

Tecnici: Lorenzo Biasioli e Aurelian Masoero.

Collaboratori Logistici: Francesco Bellini

Numero Allenamenti svolti: 4

1° Allenamento

Gruppo A: Adattamento al fiume attraverso percorso diviso in tre parti a scendere.

Gruppo B: La prima parte dell'allenamento si è svolta sopra al campo slalom lavorando sulla tecnica di base fluviale e alla fine dell'allenamento discesa senza ostacoli nella parte alta del canale.

2° Allenamento

Gruppo A: Simulazione gara e infine gara a squadre per i primi tre atleti classificati nella prova individuale.

Gruppo B: Tecnica di base fluviale e lavori sull'acquaticità nella parte conclusiva del canale e infine discesa senza ostacoli nella parte alta del canale.

3° Allenamento

Gruppo A: Simulazione gara e infine gara a squadre per i primi tre atleti classificati nella prova individuale.

Gruppo B: Percorsi a scendere nella parte alta del canale.

Ivrea Canoa Club

Associazione
Sportiva
Dilettantistica

Via Dora Baltea, 1/D 10015 Ivrea (TO)



4° Allenamento

Gruppo A: Rapid Race nella parte bassa del canale con combinazioni in discesa obbligatorie.

Gruppo B: Percorsi a scendere nella parte alta 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	TOT	%	NAME	Classifica			
Ghisetti	88.2	4	91.43	4													Ghisetti	Atleta	Tempo	%	
	92.2		95.43												92.2	-		<input type="button" value="Ricalcola"/>	1 Ghisetti	92.2	-
Razeto	106.9	6	96.44	2													Razeto	2 Romano	93.17	1.05	
	112.9		98.44												98.44	6.77		3 Ronga	93.29	1.18	
Fasoli	90.47	6															Fasoli	4 Bellotti	94.64	2.65	
	96.47														96.47	4.63		5 Fasoli	96.47	4.63	
Bellotti	98.89	54	92.64	2													Bellotti	6 Querci	98.17	6.48	
	152.89		94.64												94.64	2.65		7 Razeto	98.44	6.77	
Romano	100.54	4	93.17														Romano	8 Trenti	124.73	35.28	
	104.54		93.17												93.17	1.05		9 Volpi			
Ronga	87.85	6	87.29	6													Ronga	10 L			
	93.85		93.29												93.29	1.18		11 M			
Querci	99.45	10	94.17	4													Querci	12 N			
	109.45		98.17												98.17	6.48		13 O			
Trenti	128.63	6	120.73	4													Trenti	14 P			
	134.63		124.73												124.73	35.28		15 Q			