

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

by *Bebo Bonomi*

Ottobre 2017 - Settembre 2018

Si prega di non diffondere ai sensi dell'art. 93 della legge n. 633/1941 e s.m.i.

Legenda:

FL = Fondo Lento -20%/-17% dalla soglia

FM = Fondo Medio -15%/-12% dalla soglia

FMV = Fondo Medio Veloce -10%/-8% dalla soglia

SA = Soglia Anaerobica

NOTA 21. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 4x25 rip 60%/30"-1'r)

NOTA 21a. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 5x25 rip 60%/30"-1'r)

NOTA 15. 1-2 rip 95% / 3 rip 90% / 5 rip 85% / 7-8 rip 80%

NOTA 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 rip con 10 kg

NOTA 22. 8x2000mt (1°-8°: FM | 2°-7°: 500mt FMV - 500mt SA | 3°-6°: 1000mt FMV - 1000mt SA | 4°-5°: 250mt FMV - 1500mt SA - 250mt FMV)

NOTA 80. Pesi 80% tirate spinte 10x8 ripetizioni + trazioni 10x5 rip con 20 kg

NOTA 8. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35/40 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 14. 3rip 95% / 30rip 60% / 4-5rip 90% / 30rip 60% / 8rip 80% / 30rip 60% / 15rip 70% / 30rip 60% - 2 volte per esercizio

NOTA 04. Applicare il massimo della forza con il minor numero possibile di colpi cercando la tecnica migliore

Pesi:

60%: Le ripetizioni devono essere comprese tra -2 e +3 del tempo (es. 20" di lavoro significa che le ripetizioni dovranno essere comprese tra 18 e 23. Se sono meno è necessario ridurre il carico, viceversa se sono oltre le 23).

30%: Le ripetizioni devono essere a +5 ed oltre rispetto al tempo (es. 40" di lavoro le ripetizioni dovranno essere minimo 45 altrimenti ridurre il carico).

N.B. Eseguire sempre prima della pesistica almeno 20' di ginnastica ed almeno 20/30' di stretching alla fine anche ripetendo più volte lo stesso esercizio o posizione di stretching.

Porre maggiore attenzione ed insistere soprattutto su quello/i che non si riesce bene.

Comunicare sempre pensieri, sensazioni o dubbi. Il dialogo è la fonte principale per migliorare.

Vi è la possibilità di invertire gli allenamenti in base alle Vostre esigenze, ma non condensate un doppio allenamento in un'unica soluzione.

La fase è generica e molto libera da gestire dal punto di vista cardiaco, escluso solo dove sono scritti. Nel nuoto è sufficiente fermarsi per 15"-20" per verificare, anche se in teoria già a sensazione dovrete saperlo. Eventualmente si fanno prove parlando...

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 ottobre (1°)	RIPOSO	CORSA: 35'/40' PESI: 30% 2 giri 25"/35" Stretching
Martedì 3	NUOTO: 1h15' suddiviso individuale FL-FM	CORSA: 40' PESI: ungaro 40'
Mercoledì 4	BARCA: 20 km tecnica FL CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 5	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 35'	CORSA: 45' PESI: 3x30"/30" Stretching
Venerdì 6	NUOTO: 1h30' individuale FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Sabato 7	BARCA: 25 km FL-FM	RIPOSO
Domenica 8	BARCA: 25 km FL-FM	
Lunedì 9 ottobre (2°)	BARCA: 6x20'/2' FL tecnica CORSA: 30'	CORSA: 45' PESI: 3x30"/30" Stretching
Martedì 10	NUOTO: 4x1000mt/3-4' FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Mercoledì 11	BARCA: 20 km tecnica FL CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 12	BARCA: 4x5000mt (1°-3° FL, 2°-4° FM)	CORSA: 45' PESI: 3x35"/25" Stretching
Venerdì 13	NUOTO: 1h30' individuale FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Sabato 14	BARCA: 15 km FL-FM	BARCA: 25 km FL-FM
Domenica 15	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 16 ottobre (3°)	BARCA: 4x30' FL tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 30% 2 giri 35"/25" + 2 giri 40"/20" Stretching
Martedì 17	NUOTO: 1h30' individuale FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Mercoledì 18	BARCA: 20 km tecnica FL PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 19	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 4x40"/40" Stretching
Venerdì 20	NUOTO: 5x1000mt FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Sabato 21	BARCA: 5x3000mt (2°-4° freno piccolo) tecnica FL-FM	BARCA: 15 km tecnica FL-FM
Domenica 22	RIPOSO	
Lunedì 23 ottobre (scarico)	BARCA: 4x15' FL tecnica (2°-4° freno piccolo) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: 30% 2 giri 40"/20" Stretching
Martedì 24	NUOTO: 2 km individuali CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: ungaro 30' Stretching
Mercoledì 25	BARCA: 2x5000mt FM	RIPOSO
Giovedì 26	BARCA: 15 km FL tecnica	TEST PESI RESISTENZA
Venerdì 27	NUOTO: 45' CORSA: 30'	TEST PESI POTENZA
Sabato 28	BARCA: 20 km individuali FL-FM tecnica	RIPOSO
Domenica 29	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 30 ottobre (1°)	BARCA: 4x30' FL tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 4 giri 20"/40" Stretching
Martedì 31	NUOTO: 1h30' individuale FL-FM	CORSA: 50' PESI: 4x45"/15" Stretching
Mercoledì 1 novembre	BARCA: 20 km tecnica FL PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: rumeno 5-6 giri Stretching
Venerdì 3	NUOTO: 3x(1x500mt FM/2'r + 4x300mt/30" SA)/5'r	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Sabato 4	BARCA: 2h suddivise individualmente FL-FM	PESI: 60% 2g 25"/35" + 2g 20"/40" Stretching
Domenica 5	RIPOSO	
Lunedì 6 novembre (2°)	BARCA: 6x20'/2' FM (3°-5° freno piccolo) CORSA: 30'	CORSA: 45' PESI: 60% 2g 25"/35" + 2g 20"/40" Stretching
Martedì 7	NUOTO: 10x500mt (dispari FM, pari FMV)	CORSA: 45' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Mercoledì 8	BARCA: 1x30' FL + 1x25' FM + 1x20' FMV + 1x15' SA-5% + 1x10' FMV (2' rec) CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 6x15' (1°-3°-5° FM, 2°-4°-6° FMV) PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti	CORSA: 50' PESI: 4x45"/15" Stretching
Venerdì 10	NUOTO: 4x1000mt/4' (1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%) + 1x500mt FL	CORSA: 45' PESI: 60% 4 giri 25"/35" Stretching
Sabato 11	BARCA: 2x10 km/5' (1° FM, 2° SA-5%)	CORSA: 20' PESI: ungaro 1h10'
Domenica 12	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 novembre (3°)	BARCA: 4x30' FL tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 4 giri 25"/35" Stretching
Martedì 14	NUOTO: 1x1000mt FM + 6x500mt SA-5% + 1x1000mt FL	CORSA: 45' PESI: rumeno 7 giri (30-25) Stretching
Mercoledì 15	BARCA: 1x30' FL + 2x20' FM + 3x10' FMV + 4x5' SA-5% (2' rec) CORSA: libero	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 2g 30"/30" + 2g 25"/35" Stretching
Venerdì 17	NUOTO: 3x(1x500mt FM/2'r + 4x300mt/30" SA)/5'r	CORSA: 45' PESI: rumeno 8 giri (30-25) Stretching
Sabato 18	BARCA: 25 km suddivisi individualmente FL-FM	PESI: ungaro 1h15' Stretching
Domenica 19	RIPOSO	
Lunedì 20 novembre (scarico)	BARCA: 3x20'/2' FM (2° freno piccolo) CORSA: 20'	CORSA: 30' PESI: 30% 2g 20"/40" Stretching
Martedì 21	NUOTO: 5x500mt dispari FM pari FMV	CORSA: 30' PESI: rumeno 4 giri Stretching
Mercoledì 22	BARCA: 1x15' FL + 1x15' FM + 1x10' FMV + 1x10' SA-5% + 1x5' FMV (2' rec) CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 23	BARCA: 4x15' (1°-3° FM, 2°-4° FMV)	TEST PESI RESISTENZA
Venerdì 24	CORSA: 40'	TEST PESI POTENZA
Sabato 25	TEST BARCA: 3x2000mt	RIPOSO
Domenica 26	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 27 novembre (1°)	BARCA: 4x30' (1° FL, 2° FM, 3° FMV, 4° FL) tecnica CORSА: 40'	CORSА: 45' PESI: 60% 4 giri 30"/30" (13 stazioni) Stretching
Martedì 28	NUOTO: 1x1000mt FM + 6x500mt SA-5% + 1x1000mt FL	CORSА: 45' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Mercoledì 29	BARCA: 1x30' FL + 2x20' FM + 3x10' FMV + 4x5' SA-5% (2' rec) CORSА: libero	RIPOSO
Giovedì 30	BARCA: 2x10 km (range FM-FMV)	CORSА: 40' PESI: 60% 4 giri 30"/30" + 1 giro 25"/35" Stretching
Venerdì 1 dicembre	NUOTO: 3x(1x1000mt FM/2'r + 3x300mt SA/30")/5'r	CORSА: 45' PESI: rumeno 8-9 giri (30-25) Stretching
Sabato 2	BARCA: 25 km suddivisi individualmente FL-FM	PESI: ungaro 1h20' Stretching
Domenica 3	RIPOSO	
Lunedì 4 dicembre (2°)	BARCA: 4x30' (1° FL, 2° FM, 3° FMV, 4° FL) tecnica CORSА: 40'	CORSА: 40' PESI: 60% 4 giri 30"/30" + 1 giro 25"/35" Stretching
Martedì 5	NUOTO: 1x500mt FM/2'r + 3x(4x300mt/1' SA)/3'-4'r + 1x500mt FM	CORSА: 40' PESI: rumeno 9 giri Stretching
Mercoledì 6	BARCA: 1x30' FL/2'r + 3x15' FM freno piccolo/2' + 1x30' FL PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	RIPOSO
Giovedì 7	BARCA: 4x5000mt (1°-3° FM, 2°-4° FMV) CORSА: 30'	CORSА: 40' PESI: 60% 5 giri 30"/30" Stretching
Venerdì 8	NUOTO: 5x1000mt (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV)	CORSА: 40' PESI: rumeno 10 giri Stretching
Sabato 9	BARCA: 25-30 km FL-FM tecnica	PESI: ungaro 1h20' Stretching
Domenica 10	RIPOSO	

NOTA 10.12.

Nello specifico ho ridotto le intensità in barca e i pesi, al fine di portare le settimane a 4 di carico. Questo per evitare di fare la settimana di carico tra Natale e capodanno.

Nulla toglie a quanto stiamo costruendo ed agli obiettivi che ci siamo prefissati.

A volte è necessario e doveroso non essere delle macchine ed avere anche il tempo per godere dello stare con le proprie famiglie, fidanzate ed al tempo stesso di divertirsi, senza dimenticare gli obiettivi.

La settimana di scarico sarà ridotta al minimo indispensabile (ovviamente escluso chi si allena una volta al giorno, che avrà variazioni).

I TEST per tutti, pesi e barca (i soliti: resistenza, potenza e 3x2000) si svolgeranno il 2-3 gennaio.

Qualsiasi problema, dubbio o altro ci sentiamo come sempre.

Buon lavoro.

NOTA 17.12.

Ragazzi, è la quarta settimana di carico per arrivare alle vacanze in scarico e stare un po' di più con i vostri cari.

Vi chiedo in particolar modo di seguire le indicazioni cardiache fornite, non fatevi influenzare da nulla. Spesso accade che non ci si arriva ma non preoccupatevi: scalate (come vi ho già ribadito) di 5 in 5. Se poi non gira stop, non insistiamo; usiamo anche la sensazione, che è uno degli aspetti fondamentali per conoscere il proprio corpo, al fine di farlo girare al meglio.

Sappiamo benissimo che il freddo ci mette in difficoltà a raggiungere le pulsazioni... per cui tranquilli, è sempre meglio stare più bassi che faticare per arrivarci.

Ricordate sempre che non è l'allenatore o il programma che vi migliora, ma come lo eseguite, con la grinta e la voglia che ci mettete. Ascoltate di più il Vostro corpo, imparate a conoscerlo e vedrete che farete un balzo in avanti.

NOTA 21. 5 esercizi 2x(15rip 75%/1'r + 4x25rip 60%/30"-1'r)

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 dicembre (3°)	BARCA: 4x30' (1°-3° FL, 2°-4° FM) tecnica CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 4 giri 30"/30" (13 stazioni) Stretching
Martedì 12	NUOTO: 2x500mt FM/1'r + 6x300mt SA-5% + 2x500mt FM	CORSA: 40' PESI: rumeno 7-8 giri Stretching
Mercoledì 13	BARCA: 1x30' FL + 2x20' FM + 3x10' FMV CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 1h30' suddivisi individualmente (frequenze libere)	CORSA: 40' PESI: 60% 4 giri 30"/30" Stretching
Venerdì 15	NUOTO: 3x(1x1000mt FM/2'r + 3x300mt SA/30")/5'r	CORSA: 40' PESI: rumeno 8 giri Stretching
Sabato 16	BARCA: 20 km suddivisi individualmente FL-FM (variazioni libere di forza-colpo fino a: -C- 260 colpi e -K- 340 colpi)	PESI: ungaro 60% sulla stazione (7 stazioni, 15 start, 12-14 ripetizioni) Stretching
Domenica 17	RIPOSO	
Lunedì 18 dicembre (4°)	BARCA: 2x20' FL/1'r + 2x15' FM freno piccolo/1'r + 2x20' FM/1'r	CORSA: 30' PESI: 60% 4 giri 30"/30" (13 stazioni) Stretching
Martedì 19	NUOTO: 1x500mt + 10x300mt SA + 1x500mt	CORSA: 40' PESI: rumeno 8 giri Stretching
Mercoledì 20	BARCA: 4x500mt/4-5'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV)	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 4x30' tecnica (1°-3° FL, 2°-4° FM) CORSA: libera	CORSA: 40' PESI: nota 21
Venerdì 22	NUOTO: 4x1000mt FM	CORSA: 40' PESI: rumeno 8 giri Stretching
Sabato 23	BARCA: 2x10 km FL-FM (passo variabile all'interno del range)	PESI: ungaro 60% sulla stazione (7 stazioni, 15 start, 12-14 ripetizioni) Stretching
Domenica 24	RIPOSO o km tecnica (anche pagaierometro, per chi lo ha)	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 dicembre (scarico)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 26	RIPOSO	RIPOSO
Mercoledì 27	BARCA: 2x20'/1'r FL + 2x15'/1'r FM	CORSA: 40' PESI: rumeno 4-5 giri Stretching
Giovedì 28	BARCA: 1h FMV	CORSA: 40' PESI: 60% 2 giri 30"/30" Stretching
Venerdì 29	BARCA: 2x(4x1000mt/1'r)/5'r (1°-3° FMV, 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: rumeno 5 giri Stretching
Sabato 30	BARCA: 20 km suddivisi individualmente FL-FM	PESI: ungaro 60% sulla stazione (3 stazioni, 15 start, 12-14 ripetizioni) Stretching
Domenica 31	RIPOSO	RIPOSO
Lunedì 1 gennaio	RIPOSO	CORSA: 50'
Martedì 2	BARCA: 3x20'/2'r (1° FL, 2° FM, 3° FMV)	TEST PESI RESISTENZA
Mercoledì 3	TEST BARCA: 3x2000mt MAX (start ogni 20')	TEST PESI POTENZA
Giovedì 4	BARCA: 1h30' FL-FM	CORSA: 40' PESI: 60% 4 giri 30"/30" (13 stazioni) Stretching
Venerdì 5	BARCA: 8x2000mt (1°-8° FM, 2°-3°-4°-5°-6°-7° suddivisi ogni 500mt FL/FM/FMV/SA-5%)	CORSA: 40' PESI: rumeno 8-9 giri Stretching
Sabato 6	BARCA: 30' FM + 6x1000mt freno grosso + 30' FM	CORSA: 50' PESI: nota 21
Domenica 7	RIPOSO o km tecnica (anche pagaiergometro, per chi lo ha)	

NOTA 07.01.

Cominciamo a dare un importante stimolo alla forza in barca usando il freno.

Non sottovalutiamo il lavoro col freno, perchè è il primo approccio per la trasformazione del lavoro fatto con i pesi finora (che non è certo terminato).

Massima attenzione andrà rivolta alla tecnica che dovrete eseguire in barca durante l'uso del freno.

Buon lavoro.

NOTA 21.01.

Si comincia, come avrete notato, alla fase di forza in acqua. Cercate il più possibile l'ampiezza dei movimenti, andando anche oltre al necessario... in quanto con l'aumentare dei colpi la pagaia si accorcia...

NOTA 8. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35/40 cp/min rec 3 + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 14. 3rip 95% / 30rip 60% / 4-5rip 90% / 30rip 60% / 8rip 80% / 30rip 60% / 15rip 70% / 30rip 60% - 2 volte per esercizio

NOTA 21. 5 esercizi 2x(15rip 75%/1'r + 4x25rip 60%/30"-1'r)

NOTA 21a. 5 esercizi 2x(15rip 75%/1'r + 5x25rip 60%/30"-1'r)

NOTA 80. Pesi 80% tirate spinte 10x8 ripetizioni + trazioni 10x5rip con 20 kg

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 gennaio (1°)	BARCA: 4x30'/2'r (1° FL, 2°-3° FM freno piccolo, 4° FMV) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 60% 2 giri 35"/25" + 3 giri 30"/30" Stretching
Martedì 9	BARCA: 8x2000mt (1°-8° FL, 2°-7° FM, 3°-6° FMV, 4°-5° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 11 giri Stretching
Mercoledì 10	BARCA: 20' FM + 18x500mt/30"-1'r freno grosso + 20' FM CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 11	BARCA: 2h FM-FMV CORSA: 30'	CORSA 40' PESI: nota 21
Venerdì 12	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV 2°-4° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 11 giri Stretching
Sabato 13	BARCA: 20' FM+ 8x1000mt/30"-1'r freno grosso + 20' FM CORSA: 40'	PESI: ungaro 60% sulla stazione (3 stazioni, 15 start, 12-14 ripetizioni) Stretching
Domenica 14	RIPOSO	
Lunedì 15 gennaio (2°)	BARCA: 1x30' FL + 3x20' FM freno piccolo + 2x15' FMV CORSA: 40'	CORSA: 40' -oppure- BARCA: 1h FMV PESI: rumeno 11 giri Stretching
Martedì 16	BARCA: 4x4000mt/3'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) CORSA: 40'	CORSA: 40' PESI: 60% 3 giri 35"/25" + 2 giri 30"/30" Stretching
Mercoledì 17	BARCA: 20' FM + 4x(5x500mt/30"r freno grosso)/4'r + 20' FM CORSA: 50'	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA: 4x(4x1500mt/1'r)/4'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%) CORSA: 40'	CORSA: 40' PESI: nota 21 (7 esercizi)
Venerdì 19	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: rumeno 11 giri Stretching
Sabato 20	BARCA: 30 km FL-FM	PESI: ungaro 60% 1h10'
Domenica 21	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 gennaio (3°)	BARCA: 4x30'/2'r (1° FL, 2°-3° FM freno piccolo, 4° FMV) CORSA: 30'	CORSA: 45' -oppure- BARCA: 1h FMV PESI: rumeno 11 giri Stretching
Martedì 23	BARCA: 6x3000mt (1°-6° FM, 2°-5° FMV, 3°-4° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 60% 5 giri 35"/25" Stretching
Mercoledì 24	BARCA: 20' FM + 18x500mt/30"-1'r freno grosso + 20' FM CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 25	BARCA: 2h FM-FMV (ogni 15' effettuare 10" max) CORSA: 30'	CORSA 40' PESI: nota 21a Stretching
Venerdì 26	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 11 giri Stretching
Sabato 27	BARCA: 2x10 km/5'r (tra FMV e SA-5%) + 20' FM	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (freno piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pallina) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defaticamento (recupero libero)
Domenica 28	RIPOSO	
Lunedì 29 gennaio (scarico)	BARCA: 1x15' FL + 3x10' FM freno piccolo + 2x10' FMV CORSA: 30'	CORSA: 30' -oppure- BARCA: 45' FMV PESI: rumeno 6 giri Stretching
Martedì 30	BARCA: 2x4000mt/3'r (1° FM, 2° FMV) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 30% 3 giri 35"/25" + 2 giri 30"/30" Stretching
Mercoledì 31	BARCA: 20' FM + 2x(5x500mt/30"r freno grosso)/4'r + 10' FM CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 1 febbraio	BARCA: 2x(4x1500mt/1'r)/4'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%) CORSA: 30'	TEST PESI RESISTENZA
Venerdì 2	CORSA: 40'	TEST PESI POTENZA
Sabato 3	TEST BARCA: 3x2000mt	RIPOSO
Domenica 4	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 febbraio (1°)	BARCA: 4x30'/2'r (1° FL, 2°-3° FM freno piccolo, 4° FMV) CORSA: 30'	BARCA: 4x(6' FMV/1'r + 3' SA/30"r)/4'r PESI: ungaro 55' Stretching
Martedì 6	BARCA: 6x3000mt (1°-6° FM, 2°-5° FMV, 3°-4° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 60% 5 giri 35"/25" Stretching
Mercoledì 7	BARCA: 20' FM + 18x500mt/30"-1'r freno grosso + 20' FM CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 8	BARCA: 2h FM-FMV (ogni 15' effettuare 10" max) CORSA: 30'	BARCA: 4x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+3%/30"r)/4'-5'r Stretching
Venerdì 9	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 10 giri Stretching
Sabato 10	BARCA: 30' riscaldamento + 3x2000mt max (partenza ogni 20') + 30' defaticamento a 135 pulsazioni PALESTRA: 100 trazioni, 200 piegamenti	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (freno piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pallina) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defaticamento (recupero libero)
Domenica 11	RIPOSO	
Lunedì 12 febbraio (2°)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-6° FM, 2°-5° FMV freno piccolo, 3°-4° SA-5%) PESI: ungaro 40'	BARCA: 4x(8' FMV/2'r + 2x4' SA/30"r)/4'r CORSA: 45'
Martedì 13	BARCA: 3x(1x2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30"r)/5'r (1000mt: 1° serie SA-5%, 2° SA-3%, 3° SA) CORSA: 45'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 14	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° SA-3%) CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 15	BARCA: 2h suddiviso individualmente FL-FM CORSA: libera	BARCA: 5x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 16	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'r (nelle serie 1° FM, 2° FMV, 3° SA+5%, 4° SA) + 30' defaticamento (135 pulsazioni)	PESI: nota 14 BARCA: nota 8
Sabato 17	BARCA: 30' riscaldamento 3x2000mt MAX (start ogni 20') 30' FL	RIPOSO
Domenica 18	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/2'r + 3x10' FM/1'r (ogni 5' effettuare un'accelerazione)	RIPOSO

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 19 febbraio (3°)	BARCA: 1x30'/2'r + 3x15' FMV freno piccolo + 1x30' FM PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero) CORSIA: 30'	BARCA: 3-4x(6' FMV/1'r + 4x3' SA/30"r)/4'r (4 ^a serie solo se si è in grado) Stretching
Martedì 20	BARCA: 6x3000mt (1°-6° FM, 2°-5° FMV, 3°-4° SA) CORSIA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 21	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (fr. piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pall.) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defatic.	RIPOSO
Giovedì 22	BARCA: 2h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) CORSIA: 30'	BARCA: 6x(4' FM/1'r + 4x1' SA/30"r)/5'-6'r Stretching
Venerdì 23	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSIA: 30'	PESI: nota 14 BARCA: nota 8
Sabato 24	BARCA: 30' riscaldamento + 3x2000mt max (partenza ogni 20') + 30' defaticamento a 135 pulsazioni PALESTRA: 100 trazioni + 200 piegamenti	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/2'r + 3x10' FM/1'r (ogni 5' effettuare un'accelerazione) (da fare oggi oppure Domenica)
Domenica 25	RIPOSO	
Lunedì 26 febbraio (scarico)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-6° FM, 2°-5° FMV freno piccolo, 3°-4° SA-5%) PESI: ungaro 40'	BARCA: 2x(8' FMV/2'r + 2x4' SA/30"r)/4'r CORSIA: 30'
Martedì 27	RIPOSO	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 28	BARCA: 4x2000mt (1°-3° FM, 2°-4° SA-3%) CORSIA: 30'	RIPOSO
Giovedì 1 marzo	BARCA: 2h suddiviso individualmente FL-FM CORSIA: libera	BARCA: 3x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 2	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'r (nelle serie 1° FM, 2° FMV, 3° SA+5%, 4° SA) + 30' defaticamento (135 pulsazioni)	RIPOSO
Sabato 3	TEST BARCA: 3x2000mt (partenza ogni 20') Riscaldamento e defaticamento completo	BARCA: 1x20' FM/2'r + 1x15' FMV/2'r + 2x10' FM/1'r (ogni 5' effettuare un'accelerazione)
Domenica 4	RIPOSO	

NOTA 04.03.

Cominciano i ritmi gara...

Per chi non avesse la possibilità del campo fa inverso, ossia lavora a tempo e con il gps deve arrivare a quella distanza.

Barca avviata, allo start dovrebbe già essere a ritmo gara.

Ricordiamoci che sono tempi obiettivo: avviciniamoci il più possibile e regolarmente.

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:

- **Canoa:** passaggio **46"-47"**; colpi **43-48**.

- **Kayak:** passaggio **42"-44"**; colpi **73-78**.

NOTA 18b. Ritmi gara 1000mt. Sui **300 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:

- **Canoa:** passaggio **1'09"-1'10"**; colpi **64-67**.

- **Kayak:** passaggio **1'03"-1'04"**; colpi **110-112**.

NOTA 08c. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35-40 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 08k. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 65/70 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 60 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 14. 3rip 95% / 30rip 60% / 4-5rip 90% / 30rip 60% / 8rip 80% / 30rip 60% / 15rip 70% / 30rip 60% - 2 volte per esercizio

NOTA 15. 1-2 rip 95% / 3 Rip 90% / 5 Rip 85% / 7-8 Rip 80%

NOTA 22. 8x2000mt (1°-8°: FM | 2°-7°: 500mt FMV - 500mt SA | 3°-6°: 1000mt FMV - 1000mt SA | 4°-5°: 250mt FMV - 1500mt SA - 250mt FMV)

NOTA 80. Pesi 80% tirate spinte 10x8 ripetizioni + trazioni 10x5rip con 20 kg

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 marzo (1°)	BARCA: 1x30' FM/2'r + 2x15' FMV/1'r freno piccolo + 1x20' FM PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero) CORSA: 30'	BARCA: 4x(6' FMV/1'r + 4x3' SA/30"r)/4'r (4ª serie solo se si è in grado) Stretching
Martedì 6	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 7	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 8	BARCA: 1h30' FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) CORSA: 30'	BARCA: 6x(4' FM/1'r + 4x1' SA/30"r)/5'-6'r Stretching
Venerdì 9	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: nota 08
Sabato 10	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/2'r + 3x10' FM/1'r
Domenica 11	RIPOSO	
Lunedì 12 marzo (2°)	BARCA: 1h30' suddivisa individualmente PESI: ungaro 65% 40'	BARCA: 6x(6' FMV/2'r + 3x2' SA/30"r)/4'r CORSA: 45'
Martedì 13	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22) CORSA: 30'	PESI: nota 14 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 14	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 15	BARCA: 1x30' FM/2'r + 2x15' FMV/1'r freno piccolo + 1x20' FM PESI: nota 15 (2 esercizi una volta sola) CORSA: 30'	BARCA: 6x(4' FM/30"r + 3' FMV/30"r + 2' SA/30"r + 1' MAX)/5'r
Venerdì 16	BARCA: 3x(4x1500mt/1'r)/5'r (500mt FM - 500mt FMV - 500mt SA) CORSA: 40'	PESI: nota 21a BARCA (trasformazione): 3x(3x200mt freno grosso + 10x100mt senza freno)
Sabato 17	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 18	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 19 marzo (3°)	BARCA: 1h30' suddivisa individualmente PESI: ungaro 65% 40'	BARCA: 4x(6' FMV/1'r + 4x3' SA/30"r)/4'r Stretching
Martedì 20	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 21	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 22	BARCA: 1x30' FM/2'r + 2x15' FMV/1'r freno piccolo + 1x20' FM	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 4x1'/30"r)/5'-6'r (4x1': ritmo 1000mt) Stretching
Venerdì 23	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22) CORSA: 30'	RIPOSO
Sabato 24	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) + 30'-40' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 25	RIPOSO	
Lunedì 26 marzo (scarico)	BARCA: 5x15'/1'-2'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV) freno piccolo PALESTRA: 100 trazioni + 200 piegamenti	BARCA: 3x(4x1000mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'
Martedì 27	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 28	BARCA: 7x10' FM/1'-2'r (ogni 5' effettuare 10" max) CORSA: 30'	BARCA: 3x(4x750mt/30"r)/4'-5'r (250mt FMV - 250mt SA - 250mt SA+3%) CORSA: 30'
Giovedì 29	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Venerdì 30	BARCA: 4x15'/1'-2'r PALESTRA: 100 trazioni + 200 piegamenti CORSA: 30'	BARCA: 4x(4x500mt/30"r)/5'r (nelle serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA)
Sabato 31	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Domenica 1 aprile	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 aprile (gara)	BARCA: 5x10' FM/2'r + 4-5 partenze	RIPOSO
Martedì 3	BARCA: 5x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	BARCA: 6-8x200mt MAX/recupero completo
Mercoledì 4	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r	RIPOSO
Giovedì 5	BARCA: 6x6' FM/2'r	libero
Venerdì 6	GARA MANTOVA: Selezioni Senior batterie 200mt - 500mt - 1000mt	GARA MANTOVA: Selezioni Senior semifinali 200mt - 500mt - 1000mt
Sabato 7	GARA MANTOVA: Selezioni Senior finali 200mt - 500mt - 1000mt	Mantova
Domenica 8	GARA MANTOVA: Campionato Italiano Fondo (5000mt)	Mantova

NOTA 08c. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35-40 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 08k. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 65/70 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 60 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 09k. 2x(4x200mt/200mt con freno grosso ritmo circa 65/70 cp/min rec 3' + 6x100mt -partendo dallo stesso punto- senza freno ritmo circa 70 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 14. 3rip 95% / 30rip 60% / 4-5rip 90% / 30rip 60% / 8rip 80% / 30rip 60% / 15rip 70% / 30rip 60% - 2 volte per esercizio

NOTA 15. 1-2 rip 95% / 3 Rip 90% / 5 Rip 85% / 7-8 Rip 80%

NOTA 21. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 4x25 rip 60%/30"-1'r)

NOTA 21a. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 5x25 rip 60%/30"-1'r)

NOTA 22. 8x2000mt (1°-8°: FM | 2°-7°: 500mt FMV - 500mt SA | 3°-6°: 1000mt FMV - 1000mt SA | 4°-5°: 250mt FMV - 1500mt SA - 250mt FMV)

NOTA 10.04.

Ricomincia un po' di volume. Poi, al momento opportuno, gli allenamenti saranno separati in base agli obiettivi.

NOTA 15.04.

"The harder they come, the harder I get" (Ted Nugent).

NOTA 22.04.

Questa settimana è mezza carico e mezza scarico, al fine di sincronizzare il più possibile le gare. Ci sono due ritmi, che male non fanno mai...

NOTA 30.04 o NOTA C.

Da ora in avanti... Durante la settimana effettuare almeno 2h di corsa; la scelta del quando è individuale.

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:

- **Canoa:** passaggio **46"-47"**; colpi **43-48**.
- **Kayak:** passaggio **42"-44"**; colpi **73-78**.

NOTA 18b. Ritmi gara 1000mt. Sui **300 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:

- **Canoa:** passaggio **1'09"-1'10"**; colpi **64-67**.
- **Kayak:** passaggio **1'03"-1'04"**; colpi **110-112**.

NOTA 18c. Ritmi gara 500mt kayak donne. Sui **150 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: passaggio **34"3-34"7**; colpi **61-63**.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 9 aprile (1°)	CORSA	CORSA
Martedì 10	CORSA	CORSA
Mercoledì 11	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: nota 21 Stretching
Giovedì 12	BARCA: 25 km individuali FL-FM	BARCA: 3-4x(6' FMV/1'r + 4x3' SA/30"r)/4'r Stretching
Venerdì 13	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV freno piccolo/2' + 3x10' FM/1'r CORSA: 40'	PESI: nota 21a BARCA: nota 08
Sabato 14	BARCA: 2x10 km/2'-4'r (1° FM, 2° FMV)	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (freno piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pallina) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defaticamento (recupero libero)
Domenica 15	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 16 aprile (2°)	BARCA: 5x20' FM/2'r (2°-4° freno piccolo) PESI: ungaro 40'	BARCA: 6x(6' FMV/2'r + 3x2' SA/30"r)/4'r CORSА: 40'
Martedì 17	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22) CORSА: 30'	PESI: nota 14 BARCA: 3x(6x200mt/100mt fr. grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 18	BARCA: 20' FM + 18x500mt/30"-1'r freno 1 pallina + 20' FM CORSА: 40'	RIPOSO
Giovedì 19	BARCA: 2h suddivise individualmente FM-FMV (ogni 15' effettuare 10" max) CORSА: 30'	BARCA: 5x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 20	BARCA: 3x(1x2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30"r)/5'r (1000mt: 1° serie SA-5%, 2° serie SA-3%, 3° serie SA) CORSА: 40'	PESI: nota 21a BARCA: nota 08
Sabato 21	BARCA: 30' riscaldamento + 3x2000mt max (partenza ogni 20') + 30' defaticamento a 135 pulsazioni	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 22	RIPOSO	
Lunedì 23 aprile (3°) (scarico)	ore 7.00 - CORSА: 40' BARCA: 1x20' FM/2'r + 3x15' FMV freno piccolo/1' + 1x20' FM PESI: ungaro 40'	BARCA: 3x(6'/2'r + 8x30"/15"r ritmo 1000)/5'-10'r + 30' defaticamento
Martedì 24	BARCA: 4x(4x750mt/30"r)/5'r	PESI: nota 15 BARCA: 3x(4x200mt/100m freno grosso + 4x200mt/200m senza freno forza/colpo)
Mercoledì 25	BARCA: • ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	
Giovedì 26	ore 7.00 - CORSА: 40' BARCA: 5x10'/1'r PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 20' FM + 10x500mt/30"-1'r freno 2 palline + 20' FM CORSА: 40'
Venerdì 27	BARCA: 2x(4x100mt/30"r)/5'r CORSА: 40'	RIPOSO o CORSА: 30'
Sabato 28	BARCA: • ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	
Domenica 29	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 30 aprile (1°)	BARCA: 5x15' 1/2"r (ogni 5' effettuare 10" max) PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+5%)/4'-5'r
Martedì 1 maggio	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22) CORSIA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 2x(6x200mt/100mt fr. grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 2	BARCA: • ritmi gara 1000mt 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r (vedi nota 18a) • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	
Giovedì 3	BARCA: 1h30' gestiti individualmente FM + 3-4 partenze (arrivare al passo gara il prima possibile)	BARCA: 4x(6' FM/2'r + 8x30" SA+3%/15"r)/5'-6'r + defaticamento
Venerdì 4	BARCA: 3x(1x2000mt FM/3' + 4x1000mt/30"r)/5'r (1000mt: 1° serie SA-5%, 2° serie SA-3%, 3° serie SA) CORSIA: 40'	PESI: nota 21 BARCA: nota 08
Sabato 5	BARCA: • ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 6	RIPOSO	
Lunedì 7 maggio (2°)	BARCA: 3x20' FM (2°-3° freno piccolo) PESI: ungaro 40'	BARCA: 3x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r
Martedì 8	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 9	BARCA: 20' FL/2'r + 2x15' FM/2'r + 3x10' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 4x(3x750mt/1'r)/3'-5'r (1°-3° serie FM, 2°-4° serie SA)
Giovedì 10	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	RIPOSO
Venerdì 11	BARCA: 7x10' FM/2'r + 4-5 partenze	PESI: 80% (5 esercizi, 3x8 ripetizioni) BARCA: 2x(4x200mt con freno + 4x200mt senza freno) + 30' defaticamento
Sabato 12	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) + 30'-40' defaticamento	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (freno piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pallina) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defaticamento (recupero libero)
Domenica 13	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 14 maggio (gara) (3°)	→ BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze → BARCA: 8x10'/2'r (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV)	→ BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA) → BARCA: 5x(4' FMV/1'r + 4x30" SA+5%/30"r)/4'-5'r
Martedì 15	→ BARCA: 6-8x200mt MAX/recupero completo -oppure- 1x ritmi gara (distanza a scelta)/recupero ampio a scelta → BARCA: nota 22	→ BARCA: 30' FM + 3-4 partenze CORSA: 20' FL → PESI: nota 60 BARCA: nota 08k
Mercoledì 16	→ VIAGGIO → BARCA: • 1000mt 2x1000mt + 2x500mt • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	→ BARCA: libero → RIPOSO
Giovedì 17	→ BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA) → BARCA: 3x20' FM/1'r	→ BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt → BARCA: 2x(4'/1'r + 4x1'/1'r)/5'r
Venerdì 18	→ GARA SZEGED: batterie 1000mt → BARCA: 2x(4x750mt/30"r)/4'r	→ GARA SZEGED: semifinali 1000mt → RIPOSO
Sabato 19	→ GARA SZEGED: finale 1000mt → BARCA: • 1000mt 1x1000mt • ritmi gara 500mt 1x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	→ GARA SZEGED: batterie 500mt → PESI: potenza libero (a piacere) BARCA: 30' FM
Domenica 20	→ GARA SZEGED: semifinale 500mt → RIPOSO	→ GARA SZEGED: finale 500mt → RIPOSO

Lunedì 21 maggio (gara) (1°)	→ VIAGGIO → BARCA: 4x20' FM/2'r (2°-3° freno piccolo) (ogni 5' effettuare 10" max)	→ BARCA: 1h30' FL suddivisa individualmente → BARCA: • 1000mt 3x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r • 500mt 5x(5x500mt/30"r)/4'-5'r (serie alternate FMV-SA)
Martedì 22	→ BARCA: 3x(4x750mt/30"r)/5'-6'r (250mt FM - 500mt SA) + CORSA: 40' → BARCA: • 1000mt 3x1000mt • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	→ BARCA: 5x(4' FM + 4x1'/30"r)/5'-6'r (1' a ritmo gara) → RIPOSO
Mercoledì 23	→ VIAGGIO / RIPOSO → BARCA: 5x15'/2'r (FM-FMV alternati) + 3-4 partenze	→ BARCA: 8x1000mt (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV) → BARCA: • 1000mt 3x(4x1250mt/30"r)/5'r (250mt FMV - 1000mt SA) • 500mt 4x(4x750mt/30"r)/5'r (250mt FMV - 500mt SA)
Giovedì 24	→ BARCA: 1h FM + 3-4 partenze → BARCA: • 1000mt 3x1000mt • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	→ BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt → RIPOSO
Venerdì 25	→ GARA DUISBURG: batterie 1000mt → BARCA: 7x10'/2'r (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6° FMV)	→ GARA DUISBURG: semifinali 1000mt → PESI: potenza (a scelta) BARCA: trasformazione (vedi nota 09k)
Sabato 26	→ GARA DUISBURG: finale 1000mt → BARCA: • 1000mt 3x1000mt • ritmi gara 500mt 3x(4x150mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18c) + 30'-40' defaticamento	→ GARA DUISBURG: batterie 500mt → BARCA: 1h tecnica FL
Domenica 27	→ GARA DUISBURG: semifinale 500mt → RIPOSO	→ GARA DUISBURG: finale 500mt → RIPOSO

NOTA 28.05.

Penso sia arrivato il momento in cui bisogna concentrarsi maggiormente: per Carlo, sui tempi da fare e sul correggere il ritmo adeguandolo a quanto detto per telefono; per un'attenta valutazione (anche grafica) della forza (i 200mt di martedì in abbinamento ai ritmi di mercoledì). Insieme rielaboriamo e valutiamo come procedere, sia con i dati sia con Angelo (che lo vede) e soprattutto sentendo Carlo... Questo in vista di una migliore preparazione, anche nostra.

P.S. Dimenticavo: Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta.

NOTA 08c. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35-40 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 18b. Ritmi gara 1000mt. Sui **300 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaie:
- **Canoa:** passaggio **1'09"-1'10"**; colpi **64-67**. - **Kayak:** passaggio **42"-44"**; colpi **73-78**.

NOTA 18c. Ritmi gara 500mt kayak donne. Sui **150 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaie: passaggio **34"3-34"7**; colpi **61-63**.

NOTA 21a. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 5x25 rip 60%/30"-1'r)

ITC. 30"-25"-20"-15"10" + 4x30" + 10"-15"-20"-25"-30" + 6x20" + 30"-25"-20"-15"10" + 8x15" + 10"-15"-20"-25"-30" + 12x10" + 30"-25"-20"-15"10" (tempo recupero = tempo lavoro)

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 28 maggio (1°) (gara)	→ BARCA: 1h20' FM individuali → BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	→ VIAGGIO → BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)
Martedì 29	→ BARCA: 2x(4x1000mt/30"r)/4'r (1° FM, 2° FMV) + 2x(5x1000mt/ripartire a 135 pulsazioni) (250m per portare a freq. SA) → BARCA: 6-8x200mt MAX/rec. completo -oppure- 1x ritmi gara o percorso	→ PESI: nota 21a BARCA: trasformazione nota 08c (senza ritmo - valutazione della forza) → RIPOSO
Mercoledì 30	→ BARCA: ritmi gara 3x(4x300mt/100mt)/rec. totale (1'09" - valutare ritmo con conseguente numero di colpi) → BARCA: 6x6' FM/2'r	→ RIPOSO → BARCA: libero
Giovedì 31	→ BARCA: 1h20' FM + PESI: ungaro 30'-40' → BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	→ BARCA: ITC 50% (vedi nota) → BARCA: 3x1000mt/4'-5'r (con freno 100mt/100mt)
Venerdì 1 giugno	→ BARCA: 2x(5x750mt/30"r)/4'r (1° FM, 2° FMV) + 2x(4x1250mt/ripartire a 135 pulsazioni) (250m per portare a freq. SA) → VIAGGIO	→ PESI: a scelta (valutazione personale) BARCA: trasformazione nota 08c (senza numero di colpi indicato) → libero
Sabato 2	→ Gara 200mt → GARA AURONZO	→ BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r + defaticamento → GARA AURONZO
Domenica 3	→ BARCA: 1h FL tecnica → GARA AURONZO	→ RIPOSO → GARA AURONZO

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 4 giugno (gara) (1°)	→ BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze →	→ BARCA: 6-8x200mt/recupero completo →
Martedì 5	→ VIAGGIO →	→ BARCA: uscita libera →
Mercoledì 6	→ BARCA: 6x6' FM/2'r →	→ BARCA: 2x(4x150mt ritmo gara/rec. 350mt)/recupero libero + defaticamento →
Giovedì 7	→ BARCA: 5x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA) →	→ BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno) →
Venerdì 8	→ GARA: EUROPEI SENIOR →	→ GARA: EUROPEI SENIOR →
Sabato 9	→ GARA: EUROPEI SENIOR. Finale 1000mt →	→ GARA: EUROPEI SENIOR →
Domenica 10	→ GARA: EUROPEI SENIOR. Finale 500mt →	→ GARA: EUROPEI SENIOR. Finale 5000mt →

NOTA 08c. 2x(5x200mt/100mt con freno grosso ritmo circa 35-40 cp/min rec 3' + 5x200mt/100mt senza freno ritmo circa 30 cp/min)/4'-5' recupero

NOTA 18b. Ritmi gara 1000mt. Sui **300 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:
- **Canoa**: passaggio **1'09"-1'10"**; colpi **64-67**. - **Kayak**: passaggio **42"-44"**; colpi **73-78**.

NOTA 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 rip con 10 kg

ITC. 30"-25"-20"-15"10" + 4x30" + 10"-15"-20"-25"-30" + 6x20" + 30"-25"-20"-15"10" + 8x15" + 10"-15"-20"-25"-30" + 12x10" + 30"-25"-20"-15"10" (tempo recupero = tempo lavoro)

NOTA 17.06.

Massima attenzione ai ritmi gara. Il primo di ogni serie aggiustiamo bene il tiro partendo da fermo. Attenzione ai recuperi, che sono cambiati nei ritmi gara! Dobbiamo stare sotto il tempo sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 giugno (1°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 12	RIPOSO	PESI: libero
Mercoledì 13	BARCA: 1h20' FM PESI: 120 rip. 70% (tra 12-15) 3 esercizi (tirate - spinte - tirate)	BARCA: ITC (15'-20' lavoro effettivo)
Giovedì 14	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (nelle serie 1° FM, 2° FMV, 3° SA+5%, 4° SA)	PESI: nota 60 BARCA: trasformazione nota 08c (senza ritmo)
Venerdì 15	RIPOSO	BARCA: 6x10 FM'/2'r + 3-4 partenze
Sabato 16	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/30'r (vedi nota 18b) valutare ritmo e conseguente numero di colpi	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r + defaticamento
Domenica 17	BARCA: 1h FL tecnica	
Lunedì 18 giugno (2°)	BARCA: 7x10' FM/2'r (2°-4°-6° fr. piccolo) PESI: tirate 65kg 4x80 rip. (continue, 1 ogni 3"-5")/recupero libero + 100 addominali + 100 lombari	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (nelle serie 1° FMV, 2° SA+5%, 3° SA) + defaticamento
Martedì 19	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/200mt rec)/30'r (vedi nota 18b)	RIPOSO
Mercoledì 20	BARCA: 1x20' FL + 2x15' FM + 1x10' FMV (2' rec) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 4x(3x750mt/1'r)/3'-5'r (1°-3° serie: 250mt FMV - 500mt SA; 2°-4° serie: 500mt FMV - 250mt SA+3%)
Giovedì 21	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/200mt rec)/30'r (vedi nota 18b)	RIPOSO
Venerdì 22	BARCA: 1h FM individuali PESI: ungaro 60% 30'	BARCA: 3x(5x500mt/1'r)/4'-5'r (1° serie FMV, 2° serie SA-5%, 3° serie SA)
Sabato 23	BARCA: ritmi gara 1000mt 2x(4x300mt/300mt rec)/30'r (vedi nota 18b)	RIPOSO oppure BARCA: max 45' FL libero
Domenica 24	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 giugno (gara)	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 6-8x200mt MAX/recupero completo
Martedì 26	BARCA: 5x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	RIPOSO
Mercoledì 27	BARCA: 6x6' FM/2'r + prove di partenza nel blocco	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Giovedì 28	GARA AURONZO: EUROPEI U23	GARA AURONZO: EUROPEI U23
Venerdì 29	GARA AURONZO: EUROPEI U23	GARA AURONZO: EUROPEI U23
Sabato 30	GARA AURONZO: EUROPEI U23	GARA AURONZO: EUROPEI U23
Domenica 1 luglio	GARA AURONZO: EUROPEI U23	GARA AURONZO: EUROPEI U23

NOTA 15. 1-2 rip 95% / 3 rip 90% / 5 rip 85% / 7-8 rip 80%

NOTA 18b. Ritmi gara 1000mt. Sui **300 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate:
 - **Canoa:** passaggio **1'09"-1'10"**; colpi **64-67**. - **Kayak:** passaggio **42"-44"**; colpi **73-78**.

NOTA 22. 8x2000mt (1°-8°: FM | 2°-7°: 500mt FMV - 500mt SA | 3°-6°: 1000mt FMV - 1000mt SA | 4°-5°: 250mt FMV - 1500mt SA - 250mt FMV)

NOTA 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 rip con 10 kg

NOTA 80. Pesi 80% tirate spinte 10x8 ripetizioni + trazioni 10x5rip con 20 kg

NOTA 02.07.

Raduno in Val Senales.

Ricordarsi di prendere le pulsazioni cardiache al mattino e alla sera e il peso tutti i giorni.

Qualsiasi anomalia comunicarla immediatamente, sia a me che, eventualmente, a Gianni Mazzoni.

Non superare le pulsazioni indicate.

NOTA C.

Durante la settimana effettuare almeno 2h di corsa; la scelta del quando è individuale. Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 luglio (1°)	RIPOSO TOTALE	RIPOSO TOTALE
Martedì 3	VAL SENALES BARCA: 50' FL-FM CORSA: giro del lago (tranquillo)	BARCA: 6x10' FM/2'r tecnica
Mercoledì 4	BARCA: 6x2000mt (1°-3°-5° FM, 2°-4°-6° SA-5%) CORSA: giro del lago	PESI: libero BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 10x100mt/150mt rec. senza freno fz/cp) + defaticamento
Giovedì 5	BARCA: 7x10' FM/2'r (ogni 10' effettuare 10" max) CORSA: giro del lago	RIPOSO
Venerdì 6	BARCA: 7x10' FM/2'r (ogni 5' effettuare 10" max) CORSA: giro del lago	PESI: nota 60 BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 8x100mt/100mt rec. senza freno fz/cp) + defaticamento
Sabato 7	BARCA: test lattato 4x2000mt (1° FM, 2° FMV, 3° SA, 4° MAX)	BARCA: 3x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' defaticamento
Domenica 8	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 9 luglio (2°)	BARCA: 7x10' FM/2'r (ogni 10' effettuare 10" max) CORSА: giro del lago	BARCA: 3x(8x150mt ritmo gara /350mt rec.)/10'-15'r + defaticamento
Martedì 10	BARCA: 8x1500mt/3'-5'r (500mt FM - 500mt FMV - 500mt SA) CORSА: giro del lago	PESI: nota 80 BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 10x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Mercoledì 11	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° SA-5%) CORSА: giro del lago	RIPOSO
Giovedì 12	BARCA: 1x30' FM + 2x20' FMV + 3x10' SA-5% (ogni 10' effettuare 10" max) PESI: ungaro 40'	BARCA: 3x(8x150mt ritmo gara /350mt rec.)/10'-15'r + defaticamento
Venerdì 13	BARCA: 12x1250mt/2'r (500mt FM - 750mt SA) CORSА: giro del lago	PESI: nota 60 BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 10x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Sabato 14	BARCA: 3x2000mt MAX (start ogni 20') CORSА: giro del lago	BARCA: 3x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' def.
Domenica 15	RIPOSO	
Lunedì 16 luglio (3°)	Barca: 1h15' suddivisa individualmente CORSА: giro del lago	BARCA: 3x(8x150mt ritmo gara /350mt rec.)/10'-15'r + defaticamento
Martedì 17	BARCA: 4x(4x1000mt/1'r)/5'-6'r (250mt FM - 750mt SA) CORSА: giro del lago	PESI: nota 15 (3 o 5 esercizi) BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 10x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Mercoledì 18	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 19	BARCA: 7x10' FM (2°-4°-6° freno piccolo)	BARCA: 3x(8x150mt ritmo gara /350mt rec.)/10'-15'r + defaticamento
Venerdì 20	BARCA: 4x(4x750mt/30")/5'-6'r (250mt FM - 500mt SA) CORSА: giro del lago	PESI: nota 80 BARCA (trasformaz.): 2x(5x200mt/200mt rec. freno grosso + 10x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Sabato 21	BARCA: 3x2000mt MAX (start ogni 20') CORSА: giro del lago	BARCA: 3x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' def.
Domenica 22	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 23 luglio (gara)	BARCA: 6x6' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 3x(1x150mt/300mt rec. forza/colpo + 1x150mt max)/4'-5' r
Martedì 24	VIAGGIO	VIAGGIO BARCA: libero
Mercoledì 25	BARCA: 2-3x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA) + prove di partenza nel blocco	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Giovedì 26	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23. Batterie 1000mt	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23. Batterie 200mt
Venerdì 27	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23. Finale 1000mt	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23
Sabato 28	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23. Semifinale 200mt	GARA PLOVDIV: MONDIALI U23. Finale 200mt
Domenica 29	RIPOSO	
Lunedì 30 luglio (1°)	RIPOSO	
Martedì 31	BARCA: 1h FM individuale	RIPOSO
Mercoledì 1 agosto	BARCA: 4x18' (4' FM - 2' SA continui) CORSA: 40'	PESI: nota 80 BARCA (trasformaz.): 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Giovedì 2	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22)	BARCA: 1h15' individuale CORSA: 40'
Venerdì 3	BARCA: 3x(4x1000mt/1'r)/4'-5'r (1° serie FMV, 2° serie SA-3%, 3° serie SA+3%)	PESI: nota 80 BARCA (trasformaz.): 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Sabato 4	BARCA: 7x10' FM (2°-4°-6° freno piccolo)	BARCA: 2x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' def.
Domenica 5	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 agosto (2°)	BARCA: 1h aerobico individuale	BARCA: 4-5x(4' FM/1'r + 4x1'/30"r)/5'-6'r (1' a ritmo gara)
Martedì 7	BARCA: 4x(4x750mt/30"r)/5'-6'r (250mt FM - 500mt SA)	PESI: nota 60 BARCA (trasformaz.): 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Mercoledì 8	BARCA: 8x2000mt (vedi nota 22)	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 3x18' (4' FM - 2' SA continui) PESI: ungaro a discrezione - oppure - PALESTRA: trazioni e piegamenti	PESI: nota 15 BARCA (trasformaz.): 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Venerdì 10	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/oltre 30'r (vedi nota 18b) + defaticamento	RIPOSO
Sabato 11	BARCA: 1h10' suddivisa individualmente	BARCA: 3x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' defaticamento
Domenica 12	RIPOSO	
Lunedì 13 agosto (3°)	BARCA: 6x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 2x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (nelle serie 1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Martedì 14	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/oltre 30'r (vedi nota 18b) + defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 15	BARCA: 5x10' FM/2'r + 3-4 partenze	PESI: nota 60 BARCA (trasformaz.): 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/colpo) + defaticamento
Giovedì 16	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/oltre 30'r (vedi nota 18b) + defaticamento	RIPOSO
Venerdì 17	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 4x(4x500mt/30"r)/4'-5'r (nelle serie 1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Sabato 18	BARCA: ritmi gara 1000mt 3x(4x300mt/100mt rec)/oltre 30'r (vedi nota 18b) + defaticamento	BARCA: 1x[(3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") con freno/2'r + (3'/30"r + 2'/30"r + 1'/30"r + 30") senza freno]/4'-5'r + 30' defaticamento
Domenica 19	RIPOSO	

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 agosto (gara)	BARCA: 6x6' FM/2'r + 3-4 partenze CORSA: 20' libero	BARCA: 3x(1x150mt/300mt rec. forza/colpo + 1x150mt max)/4'-5' r - OPPURE - 5-6x200mt MAX/rec. completo + defaticamento: oltre 30' (FC: 130-140)
Martedì 21	VIAGGIO	VIAGGIO BARCA: libero
Mercoledì 22	BARCA: 2-3x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA) + prove di partenza nel blocco	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Giovedì 23	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Batterie 500mt	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Batterie 1000mt
Venerdì 24	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Semifinale 500mt	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Finale 500mt
Sabato 25	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Semifinale 1000mt	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Finale 1000mt
Domenica 26	GARA MONTEMOR: MONDIALI.	GARA MONTEMOR: MONDIALI. Finale 5000mt
Lunedì 27 agosto (gara)	RIPOSO	
Martedì 28	BARCA: 1h FM individuale	RIPOSO
Mercoledì 29	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 5-6x200mt MAX/recupero completo
Giovedì 30	BARCA: 5x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	RIPOSO
Venerdì 31	BARCA: 2-3x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA) + prove di partenza nel blocco	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Sabato 1 settembre	GARA MILANO: ITALIANI. Finale 1000mt	GARA MILANO: ITALIANI. Finale 500mt
Domenica 2	GARA MILANO: ITALIANI. Finale 200mt	