

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

by *Bebo Bonomi*

Ottobre 2018 - Settembre 2019

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

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. Eventualmente si fanno prove parlando...

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

RITMI GARA. Barca avviata, allo start si dovrebbe già essere a ritmo gara. Ricordarsi che sono "tempi obiettivo": avvicinarsi il più possibile e regolarmente. Per chi non avesse la possibilità del campo fa l'inverso, ossia lavora a tempo e con il gps deve arrivare a quella distanza.

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

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 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**. NOTA 18d. Sui **100 metri**: passaggio **~23"**; colpi **41-43**.

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)

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)

ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

TRASF.1. 3x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)

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).

Pesi 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).

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

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

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

Mesociclo 1 - Settimana 1

NOTA 30.09.

Inizio attività.

Porre molta attenzione all'esecuzione dei movimenti...

I recuperi possono anche essere allargati a piacimento.

La fase è generica e molto libera da gestire dal punto di vista cardiaco, escluso solo dove sono scritte indicazioni specifiche. Nel nuoto è sufficiente fermarsi per 15"-20" per verificare, anche se in teoria già a sensazione dovreste saperlo.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 ottobre (1°)	BARCA: 1h FL	CORSA: 30' PESI: 30% 2x(25"/35")/4'-5'r (14 stazioni) Stretching
Martedì 2	NUOTO: 1h15' FM suddivisi individualmente	CORSA: 40' PESI: ungaro 40' (start ogni 30", 12-14 ripetizioni)
Mercoledì 3	BARCA: 1h10' tecnica FL CORSA: 30' FM	RIPOSO
Giovedì 4	BARCA: 1h20' tecnica FL CORSA: 35' FM	CORSA: 45' PESI: 30% 3x(30"/30")/3'-4'r Stretching
Venerdì 5	NUOTO: 1h30' individuale FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 40' Stretching
Sabato 6	BARCA: 1h20' FL-FM	CORSA: 1h FM PESI: 60% 2x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 7	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 2

NOTA 30.09.

La fase è generica e molto libera da gestire dal punto di vista cardiaco, escluso solo dove sono scritte indicazioni specifiche. Nel nuoto è sufficiente fermarsi per 15"-20" per verificare, anche se in teoria già a sensazione dovreste saperlo.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 ottobre (2°)	BARCA: 5x15'/2'r FM (2°-4° freno piccolo) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 30% 3-4x(30"/30")/4'-5'r (14 staz.) Stretching
Martedì 9	NUOTO: 4x1000mt/3'r FM CORSA: 40'	CORSA: 50' PESI: ungaro 50'
Mercoledì 10	BARCA: 1h30' FL tecnica CORSA: 40' FM	RIPOSO
Giovedì 11	BARCA: 4x20'/2'r FM CORSA: 50'	CORSA: 50' PESI: 30% 2x(35"/25") + 2x(30"/30")/4'-5'r (14 stazioni) Stretching
Venerdì 12	NUOTO: 1h40' FM individuale CORSA: 30'	CORSA: 50' PESI: ungaro 50'
Sabato 13	BARCA: 1h30' FM tecnica CORSA: 40'	CORSA: 1h FM PESI: 60% 3x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 14	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 3

NOTA 30.09.

La fase è generica e molto libera da gestire dal punto di vista cardiaco, escluso solo dove sono scritte indicazioni specifiche. Nel nuoto è sufficiente fermarsi per 15"-20" per verificare, anche se in teoria già a sensazione dovreste saperlo.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

Stretching sempre.

BEATRICE. Sostituire nuoto con **barca** (4-5x1000mt sono circa **1h40'/2h**).

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 ottobre (3°)	BARCA: 3x30' FM (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 40' PESI: 30% 2x(35"/25") + 2x(40"/20")/4'-5'r Stretching
Martedì 16	NUOTO: 1h30' FL-FM individuale	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Mercoledì 17	BARCA: 20 km FL tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 30% 4x(40"/40")/4'-5'r Stretching
Venerdì 19	NUOTO: 4-5x1000mt FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Sabato 20	BARCA: 3x5000mt FL-FM tecnica (2° freno piccolo)	BARCA: 15 km FL-FM tecnica
Domenica 21	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 4 (scarico)

NOTA 21.10.

Liberi di spostare, togliere, modificare l'allenamento.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 ottobre (4°)	BARCA: 1h FM tecnica	CORSA: 40' PESI: libero (a scelta) o RIPOSO
Martedì 23	NUOTO: 45' individuali	RIPOSO
Mercoledì 24	BARCA: 15 km tecnica individuali	CORSA: 30'
Giovedì 25	BARCA: 30' CORSO: 20'	PESI: TEST MASSIMALI POTENZA
Venerdì 26	BARCA: libero	PESI: TEST MASSIMALI RESISTENZA
Sabato 27	BARCA: 3x2000mt MAX	TEST DI CONCONI (o RIPOSO)
Domenica 28	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 ottobre (5°)	BARCA: 3x30' FM (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 30% 4x(45"/15")/4'-5'r (14 stazioni) Stretching
Martedì 30	NUOTO: 1x1000mt FM + 4x500mt FMV + 1x1000mt FL individuale (2' rec)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Mercoledì 31	BARCA: 3x5000mt/2'r FM PESI: rumeno 4 giri	RIPOSO
Giovedì 1 novembre	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 4x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 2	NUOTO: 5x1000mt/2'r FL-FM	CORSA: 40' PESI: ungaro, 15 ripetizioni x 7 stazioni (iniziare con tirate) Stretching
Sabato 3	BARCA: 3x5000mt FL-FM tecnica (2° freno piccolo)	BARCA: 15 km FL-FM tecnica
Domenica 4	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 novembre (6°)	BARCA: 5x20' (1°-3°-5° FL, 2°-4° FM freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 2x(30"/30") + 2x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 6	NUOTO: 8x500mt FM-FMV alternati (2' rec) CORSA: 30'	PESI: ungaro 1h PAG.ERG.: 20' FM + 20' FL Stretching
Mercoledì 7	BARCA: 2x10 km(1° FM, 2° FMV) PESI: 30% 2x(45"/15")/4'-5'r	RIPOSO
Giovedì 8	BARCA: 30' FL + 25' FL + 20' FM + 15' FM + 10' FMV + 5' FMV (2' rec) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 9	NUOTO: 5 km individuali	CORSA: 30' PESI: rumeno 7 giri PAG.ERG.: 20'-30' defaticamento Stretching
Sabato 10	BARCA: 3x5000mt/5'r	CORSA: 30' PESI: nota 80 (ridotta al 50%)
Domenica 11	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

TRASF.1. 3x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 12 novembre (7°)	BARCA: 1x30' FM + 6x5'/1'-2'r FMV (freno 2 palline) + 1x20' FM CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: nota 21 PAG.ERG.: nota TRASF.1
Martedì 13	NUOTO: 1x500m FL + 8x300m SA + 1x1500m individuale FL-FM (2' rec)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Mercoledì 14	BARCA: 1h20' individuale FM PESI: rumeno 6 giri	RIPOSO
Giovedì 15	BARCA: 20 km tecnica CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: nota TRASF.1
Venerdì 16	NUOTO: 5x1000mt/2'r FL-FM	PESI: ungaro 1h PAG.ERG.: 20' FM + 20' FL
Sabato 17	BARCA: 1x10 km MAX	BARCA: 15 km tecnica FL-FM
Domenica 18	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 4

NOTA 18.11. La settimana di scarico la posticipiamo di una settimana, in modo da adeguarci al ciclo federale di allenamenti.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 19 novembre (8°)	BARCA 1x20' FL + 2x15' FM (freno piccolo) + 1x20' FL	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 20	NUOTO: 6x500mt (1°-3°-5° FM, 2°-4°-6° SA) PESI: ungaro 19x3 stazioni tirate-spinte-tirate (13 ripetizioni)	CORSA: 40' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Mercoledì 21	BARCA: 3x6000mt/4'-5'r (1° FM, 2°FMV, 3° SA)	RIPOSO
Giovedì 22	BARCA: 3x30' FL tecnica CORSO: libero	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 23	NUOTO: 4x1000mt FM-FMV/2'r PESI: ungaro 19x3 stazioni tirate-spinte-tirate (13 ripetizioni)	CORSA: 30' PESI: nota 21a
Sabato 24	BARCA: 1x10 km MAX	CORSA: 1h30'
Domenica 25	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 5 (scarico)

NOTA 25.11. La settimana di scarico può essere modificata a piacere (fare un lavoro piuttosto che un altro, libertà di girare allenamenti tra mattino con pomeriggio, oggi con domani), anche spostando i riposi.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Pesi 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).

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 26 novembre (9°)	BARCA: 3x20' (1°-3° FL, 2° FM freno piccolo) CORSA: 20'	CORSA: 20' PESI: 60% 1x(30"/30") + 1x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 27	NUOTO: 4x500mt FM-FMV alternati (2' rec) CORSA: 20'	PESI: ungaro 30' PAG.ERG.: 20' FL-FM Stretching
Mercoledì 28	BARCA: 10 km (1° FM-FMV) PESI: 30% 1x(45"/15")/4'-5'r	RIPOSO
Giovedì 29	BARCA: 30' FL + 20' FM + 10' FMV (2' rec) CORSA: 20'	CORSA: 20' PESI: 60% 2x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 30	NUOTO: 2,5 km individuali	CORSA: 20' PESI: rumeno 4 giri PAG.ERG.: defaticamento 20'-30' Stretching
Sabato 1 dicembre	BARCA: 3x2000mt MAX	RIPOSO
Domenica 2	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 3 dicembre (10°)	BARCA: 1x20' FL/1'r + 2x15' FM (freno piccolo) + 1x20' FL (1' rec)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 4	NUOTO: 3x(500mt FM/2'r + 3x300mt SA/30"r)/5'r PALESTRA: 300 addominali + 300 lombari	CORSA: 30' PESI: rumeno 8-9 giri
Mercoledì 5	BARCA: 20 km individuali tecnica	RIPOSO
Giovedì 6	BARCA: 5x20'/2'r FM-FMV (2°-4° freno piccolo) CORSO: libera	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30") + 1x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 7	NUOTO: 4x1000mt FM-FMV (2' rec) PESI: ungaro 19x3 stazioni tirate-spinte-tirate (12 ripetizioni)	CORSA: 30' PESI: nota 15 Stretching
Sabato 8	BARCA: 4x5000mt/4'-5'r (1° FM, 2° SA, 3° FMV, 4° SA) + defaticamento	Allenamento libero
Domenica 9	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 10 dicembre (11°)	BARCA: 3x30'/2'-3'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo, 3° FMV)	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 11	NUOTO: 5x1000mt FM-FMV/2'r CORSO: 40'	CORSA: 30' PESI: rumeno 10 giri PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Mercoledì 12	BARCA: 2h con esercizi di tecnica	RIPOSO
Giovedì 13	BARCA: 8x10'/2'r (1°-5° FM, 2°-6° FMV, 3°-7° SA-5%, 4°-8° SA) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30") + 1x(35"/25")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 14		CORSA: 30' PESI: nota 21a PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Sabato 15	BARCA: 3x6000mt/5'r	PESI: ungaro 1h15'
Domenica 16	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 17 dicembre (12°)	BARCA: 1x20' FL + 2x15' FM (freno piccolo) + 1x20' FL (1' rec)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Martedì 18	NUOTO: 3x(500mt FM/2'r + 3x300mt SA/30")r)/5'r PALESTRA: 300 addominali + 300 lombari	CORSA: 30' PESI: rumeno 8-9 giri
Mercoledì 19	BARCA: 20 km individuali tecnica	RIPOSO
Giovedì 20	BARCA: 5x20'/2'r FM-FMV (2°-4° freno piccolo) CORSA: libera	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30") + 1x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 21	NUOTO: 4x1000mt FM-FMV (2' rec) PESI: ungaro 19x3 stazioni tirate-spinte-tirate (12 ripetizioni)	CORSA: 30' PESI: nota 21a PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Sabato 22	BARCA: 4x5000mt/4'-5'r (1° FM, 2° SA, 3° FMV, 4° SA) + defaticamento	Allenamento libero
Domenica 23	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 4 (scarico)

NOTA 23.12. Colgo l'occasione per fare a Voi finocchi gli auguri di Natale e felice anno nuovo...

NOTA 25.11. La settimana di scarico può essere modificata a piacere (fare un lavoro piuttosto che un altro, libertà di girare allenamenti tra mattino con pomeriggio, oggi con domani), anche spostando i riposi.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 14 dicembre (13°)	BARCA: 3x15'/2'-3'r FM-FMV (freno piccolo)	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r
Martedì 25	RIPOSO	RIPOSO
Mercoledì 26	RIPOSO	Allenamento libero
Giovedì 27	BARCA: 3x20'/2'r FM tecnica con esercizi	PESI: TEST MASSIMALI POTENZA
Venerdì 28	BARCA: libero	PESI: TEST MASSIMALI RESISTENZA
Sabato 29	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20')	CORSA: 40'
Domenica 30	BARCA: 1x20' FL + 2x15' FM (freno piccolo) + 1x20' FL (1' rec)	RIPOSO

Mesociclo 4 - Settimana 1

NOTA 01.01. Happy new year!

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 31 dicembre (14°)	BARCA: 5x20'/2'-3'r FM-FMV (freno piccolo) CORSA: libera	CORSA: 30' PESI: nota 21
Martedì 1 gennaio 2019	RIPOSO	RIPOSO
Mercoledì 2	BARCA: 4x20'/2'r FMV (2°-3° freno piccolo)	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")
Giovedì 3	BARCA: 8x2000mt (nota 22)	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h10'
Venerdì 4	BARCA: 1h30' individuale FM-FMV	CORSA: 30' PESI: rumeno 8 giri
Sabato 5	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20')	CORSA: 1h
Domenica 6	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 7 gennaio (15°)	BARCA: 1h30' FM-FMV	CORSA: 30' PESI: 60% 6x(30"/30")
Martedì 8	BARCA: 6x3000mt/2'-3'r (1°-3°-5° FMV, 2°-4°-6° SA)	CORSA: 30' PESI: rumeno 9-10 giri
Mercoledì 9	BARCA: 8x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 10	BARCA: 25-30 km	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h30'
Venerdì 11	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30")/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30")/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 30' PESI: nota 15
Sabato 12	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM	BARCA: 12-15 km tecnica ed esercizi di tecnica liberi
Domenica 13	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 14 gennaio (16°)	BARCA: 3x30'/2'r (1° FL, 2° FM, 3° FMV) CORSA: 40'	CORSA: 40' PESI: 60% 4x(35"/25") + 2x(30"/30") PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Martedì 15	BARCA: 3x(3x(6' FMV - 4' SA continui))/4'-5'r CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: rumeno 10 giri Stretching
Mercoledì 16	BARCA: 8x2000mt (nota 22) PALESTRA: 120 trazioni + 160 piegamenti + 220 addominali	RIPOSO
Giovedì 17	BARCA: 6x15'/2'r (2°-4° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 40' PESI: 60% 6x(35"/25") PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Venerdì 18	BARCA: - maschi: 4x(4x1500mt/30")/4'-5'r - femmine: 4x(5x800mt/30")/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 30' PESI: nota 21a PAG.ERG. O BARCA: 30' a 135 bpm
Sabato 19	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') PESI: ungaro sulla stazione (4-5 stazioni)	Allenamento libero
Domenica 20	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 4

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 21 gennaio (17°)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-3°-5° FM freno piccolo, 2°-4°-6° FMV senza freno) PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r	CORSA: 30' PESI: 60% 6x(35"/25")
Martedì 22	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30")/4'-5'r - femmine: 4x(5x500mt/30")/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: rumeno 10 giri Defaticamento: 30'
Mercoledì 23	BARCA: 8x2000mt (nota 22)	RIPOSO
Giovedì 24	BARCA: 25-30 km FM	CORSA: 40' PESI: nota 15 PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Venerdì 25	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30")/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30")/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h 10' PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Sabato 26	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM	BARCA: 12-15 km tecnica ed esercizi di tecnica liberi
Domenica 27	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 5 (scarico)

NOTA 27.01. Settimana di scarico, come al solito molto libera nella gestione.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 28 gennaio (18°)	BARCA: 50' FM-FMV	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")
Martedì 29	BARCA: 3x3000mt/2'-3'r (1°-3° FMV, 2° SA)	CORSA: 30' PESI: rumeno 5 giri
Mercoledì 30	BARCA: 4x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 31	BARCA: 15 km FM	PESI: TEST MASSIMALI POTENZA
Venerdì 1 febbraio	BARCA: libero	PESI: TEST MASSIMALI RESISTENZA
Sabato 2	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20')	BARCA: libero
Domenica 3	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 4 febbraio (19°)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-3°-5° FM freno piccolo, 2°-4°-6° FMV senza freno) PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r	CORSA: 30' PESI: 60% 6x(35"/25")
Martedì 5	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/4'-5'r - femmine: 4x(5x500mt/30'r)/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: rumeno 10 giri Defaticamento: 30'
Mercoledì 6	BARCA: 8x2000mt (nota 22)	RIPOSO
Giovedì 7	BARCA: 25-30 km FM	CORSA: 40' PESI: nota 15 PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Venerdì 8	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30'r)/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30'r)/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h 10' PAG.ERG.: 2x(3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'r
Sabato 9	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM	BARCA: 12-15 km tecnica ed esercizi di tecnica liberi
Domenica 10	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 febbraio (20°)	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 CORSO: 45'
Martedì 12	BARCA: 3x(2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30"r)/5'r (1000mt: 1° serie SA-5%, 2° serie SA-3%, 3° serie SA) CORSO: 40'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 13	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-5°-7° FM, 2°-4°-6°-8° SA-3%) CORSO: 40'	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 2h suddivise individualmente FL-FM CORSO: libera	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'r
Venerdì 15	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'r (nelle serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) + defaticamento: 30' a 135 pulsazioni	PESI: nota 14 BARCA: nota 08
Sabato 16	BARCA: riscaldamento 30' + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL	Allenamento libero
Domenica 17	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 febbraio (21°)	BARCA: 3x30'/2'r FM-FMV (2° freno piccolo) PESI: ungaro 40'	BARCA: 3x30'/4'r (3x6' FMV + 4' SA continui) CORSAS: 45'
Martedì 19	BARCA: 1x(2000mt FM/3'r + 2x1000mt FMV/30'r)/3'r + 2x(750mt SA-5%/3'r + 4x(500mt SA/30'r)/3'r + 4x250mt SA+3%/1'r) CORSAS: 50'	PESI: nota 60 BARCA: 3x(6x200mt/100mt freno grosso + 6x200mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 20	BARCA: 8x2000mt (nota 22)	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 2h suddivise individualmente FL-FM	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 22	BARCA: 4x(4x1000mt/30")/4'r (nelle serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) + defaticamento: 30' a 135 pulsazioni	PESI: nota 14 (1-2 serie) BARCA: nota 08
Sabato 23	BARCA: riscaldamento 30' + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL	BARCA: 20' FM/2'r + 2x15' FMV/2'r + 3x10' FM/1'r (ogni 5' effettuare un'accelerazione)
Domenica 24	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 4 (scarico)

NOTA 24.02. Settimana di scarico, come al solito molto libera nella gestione.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 febbraio (22°)	BARCA: 3x15'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo, 3° SA-5%) PESI: ungaro 20'	BARCA: 2x(8' FMV/2'r + 2x4' SA/30'r)/4'r
Martedì 26	BARCA: 2x(2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30'r)/5'r (1000mt: 1° serie SA-5%, 2° serie SA-3%, 3° serie SA)	PESI: nota 80 (al 50%) BARCA: 2x(6x200mt freno grosso + 6x200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 27	BARCA: 4x2000mt (1°-3° FM, 2°-4° SA-3%) CORSA: 20'	RIPOSO
Giovedì 28	BARCA: 1h FL-FM	PESI: TEST MASSIMALI POTENZA
Venerdì 1 marzo	BARCA: libero	PESI: TEST MASSIMALI RESISTENZA
Sabato 2	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 40'	RIPOSO
Domenica 3	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 1

NOTA 03/03 - RITMI GARA. Barca avviata, allo start si dovrebbe già essere a ritmo gara. Ricordiamoci che sono tempi obiettivo: avviciniamoci il più possibile e regolarmente. Per chi non avesse la possibilità del campo fa l'inverso, ossia lavora a tempo e con il gps deve arrivare a quella distanza.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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 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**.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 4 marzo (23°)	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") (4^ serie solo se si è in grado) Stretching
Martedì 5	BARCA: 4x(4x1000mt/30")/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt/100mt freno grosso + 6x200mt/100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 6	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 7	BARCA: 1h30' individuale FM-FMV (ogni 15' effettuare 10" max) CORSA: 30'	BARCA: 6x(4 FM/1'r + 4x1' SA/30")/4'-5'r Stretching
Venerdì 8	BARCA: 4x(4x1000mt/30")/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: nota 08
Sabato 9	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/2'r + 3x10' FM/1'r
Domenica 10	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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**.

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 ripetizioni con 20 kg

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 marzo (24°)	BARCA: 1h20' suddivisa individualmente PESI: ungaro 40' (con il 65%)	BARCA: 4x(6' FMV/1'r + 4x2' SA/30'r)/4'r Stretching
Martedì 12	BARCA: - maschi: 4x(3x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30'r)/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(5x200mt/100mt freno grosso + 5x200mt/100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 13	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/1'r (freno piccolo) + 1x20' FM	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 4x1'/1'r)/5'-6'r (4x1': ritmo 1000) Stretching
Venerdì 15	BARCA: 8x2000mt (nota 22)	RIPOSO
Sabato 16	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 17	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 18d. Ritmi gara 500mt kayak donne. Sui **100 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: passaggio **22"8-23"2**; colpi **41-43**.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 marzo (25°)	BARCA: 5x15'/2'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV) PESI: ungaro 40' (con il 65%)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 4x1' SA+3%/1'r)/4'-5'r Stretching
Martedì 19	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 5x(5x500mt/30'r)/5'r (serie 1°-3°-5° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 60 BARCA: 3x(5x200mt/100mt freno grosso + 5x200mt/100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 20	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(6x100mt/100mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 7x10'/2'r (2°-4°-6° freno piccolo) PESI: ungaro 40'	BARCA: 6x(6' FMV/2'r + 3x2' SA/30'r)/4'r CORSA: 45'
Venerdì 22	BARCA: 4x(5x750mt/30'r)/3'-4'r (serie: 1° FM, 2° SA, 3° FMV, 4° SA)	PESI: nota 14 BARCA: 3x(3x200mt/100mt freno grosso + 10x100mt/150mt senza freno forza/cp)
Sabato 23	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(6x100mt/100mt rec)/30'r	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 24	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 4

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 18d. Ritmi gara 500mt kayak donne. Sui **100 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: passaggio **22"8-23"2**; colpi **41-43**.

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 marzo (26°)	BARCA: 5x15'/2'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV) PALESTRA: 100 trazioni + 200 piegamenti Stretching	BARCA: 4x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo gara/1'r)/5'-6'r Stretching
Martedì 26	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/1'r)/4'-5'r - femmine: 4x(5x500mt/1'r)/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) Stretching	PESI: nota 80 BARCA: 3x(3x200mt/100mt freno grosso + 10x100mt/150mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 27	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 2x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 2x(6x100mt/100mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 28	BARCA: 7x10'/2'r (ogni 5' effettuare 10" max) + 4-5 partenze	BARCA: ITC 15'-20' lavoro effettivo (nota ITC)
Venerdì 29	BARCA: - maschi: 2x(4x1000mt/30'r)/5'r (serie: 1° FMV, 2° SA) - femmine: 3x(4x500mt/30'r)/5'r (serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA) CORSA: 30'	RIPOSO
Sabato 30	BARCA: percorsi o ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 2x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 2x(6x100mt/100mt rec)/30'r	PESI: libero BARCA: 2x(3x200mt/100mt freno grosso + 10x100mt/150mt senza freno forza/cp)
Domenica 31	BARCA: 5x10' FM/1'-2'r + 4-5 partenze	RIPOSO

Mesociclo 6 - Settimana 5 (scarico - GARA)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 aprile (27°)	BARCA: 5x10' FM/2'r + 4-5 partenze	RIPOSO
Martedì 2	BARCA: 5x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	BARCA: 6-8x200mt MAX/recupero completo
Mercoledì 3	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r	RIPOSO
Giovedì 4	BARCA: 6x6' FM/2'r	Allenamento libero
Venerdì 5	MANTOVA: Selezioni Senior Batterie: - 1000mt (C1m 9.30) - 200mt (K1w 12.30)	MANTOVA: Selezioni Senior Semifinali: 200mt (K1w 16.15) Finali: - 1000mt (C1m 17.10) - 200mt (K1w 18.10)
Sabato 6	MANTOVA: Selezioni Senior Batterie: 500mt (K1w 8.50) (C1m 9.06) Semifinali: 500mt (K1w 11.12)	MANTOVA: Selezioni Senior Finali: 500mt (K1w 12.53) (C1m 13.00)
Domenica 7	MANTOVA: Campionato Italiano di Fondo Finali: 5 km	

Mesociclo 7 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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 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**.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 aprile (28°)	BARCA: libero o RIPOSO	BARCA: libero o RIPOSO
Martedì 9	BARCA: 4x21'/3'-4'r (7' FM-FMV + 3' SA continui) CORSA: 40' FM	PESI: nota 80 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 10	BARCA: - maschi: 1x(3x1000mt FM/30"r)/3'-4'r + 2x(4x1000mt SA/30"r)/4'-5'r + test lattato + 1x(3x1000mt FM/30"r) - femmine: 1x(3x500mt FM/30"r)/3'-4'r + 1x(4x1000mt SA/30"r)/4'-5'r + test lattato + 1x(3x500mt FM/30"r)	
Giovedì 11	BARCA: 1x20' FM/2'r + 2x15' FMV/1'r (freno piccolo) + 1x20' FM PESI: 60% 150 rip (25 rip codauna) x 5 esercizi (cominciare con le tirate)	BARCA: 6x(4' FM/1'r + 4x1' SA+3%/1'r)/5'-6'r Stretching
Venerdì 12	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (serie: 1° FMV, 2° SA) - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: nota 08
Sabato 13	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 14	RIPOSO	

Mesociclo 7 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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**.

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)

ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 aprile (29°)	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 5x15' FM/2'r CORSA: 40'	BARCA: - maschi: ITM (nota ITM) - femmine: ITC (nota ITC)
Martedì 16	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30'r)/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 17	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 1h30' suddivisa individualmente (ogni 15' effettuare 10" max)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 19	BARCA: - maschi: 3x(1x2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(1x2000mt FM/3'r + 5x500mt/30'r)/5'r (serie: 1° SA-5%, 2° SA-3%, 3° SA) CORSA: 40'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Sabato 20	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 21	RIPOSO	

Mesociclo 7 - Settimana 3 (scarico - GARA)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 aprile (30°)	BARCA: 4x10' FM/2'r (ogni 5' effettuare 10" max) + 4-5 partenze	RIPOSO
Martedì 23	BARCA: 6x6' FM/2'r	BARCA: 6x200mt MAX/recupero completo
Mercoledì 24	BARCA: 4x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	Allenamento libero
Giovedì 25	BARCA: 1x15' FM + 8x100mt/200mt rec (freno 2 palline) + 1x15' FM	BARCA: - maschi: 6x1000mt/4-5'r - femmine: 6x500mt/4-5'r (1°-4° FMV, 2°-5° partenza + FMV, 3°-6° FMV + finale)
Venerdì 26	Allenamento libero	Allenamento libero
Sabato 27	MANTOVA: Trofeo Sparafucile - Batterie 500mt (K1w 10.49)	MANTOVA: Trofeo Sparafucile - Semifinali 500mt (K1w 16.56)
Domenica 28	MANTOVA: Trofeo Sparafucile - Finali 1000mt (C1m 8.45) 500mt (K1w 10.10) (C1m 10.28) (K2w 11.19) 200mt (C1m 12.09) (K2w 12.42)	

Mesociclo 8 - Settimana 1

NOTA 29.04. Richiamo invernale.

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 aprile (31°)	BARCA: libero -oppure- RIPOSO	BARCA: libero -oppure- RIPOSO
Martedì 30	BARCA: 3x30'/2'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30") BARCA: 30' FM
Mercoledì 1 maggio	BARCA: 8x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 25-30 km FM CORSA: libero	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h 10'
Venerdì 3	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30")/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30")/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: nota 15 BARCA: 4x200mt/100mt rec. con freno + 6x100mt/150mt rec. senza freno forza/cp
Sabato 4	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM CORSA: 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 5	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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**.

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)

ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 maggio (32°)	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 8x10' FM/2'r CORSA: 40'	BARCA: - maschi: ITM (nota ITM) - femmine: ITC (nota ITC)
Martedì 7	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30'r)/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 8	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 1h30' suddivisa individualmente (ogni 15' effettuare 10" max)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r
Venerdì 10	BARCA: - maschi: 3x(1x2000mt FM/3'r + 4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(1x2000mt FM/3'r + 5x500mt/30'r)/5'r (serie: 1° SA-5%, 2° SA-3%, 3° SA) CORSA: 40'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Sabato 11	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	CORSA: 50' FM-FMV (a correre le pulsazioni sono più alte, circa 10 battiti/minuto in più)
Domenica 12	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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**.

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 ripetizioni con 20 kg

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 maggio (33°)	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 4x20' FM/2'r (2°-3° freno piccolo) PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r + defaticamento 30'
Martedì 14	BARCA: 8x2000mt (nota 22) CORSÀ: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 2x(6x200mt/100mt freno grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 15	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individualmente) BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV) (ogni 10' effettuare 10" max)	BARCA: 4x(6' FM/2'r + 8x30" SA+3%/15"r)/5'-6'r + defaticamento CORSÀ: 45'
Venerdì 17	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA) CORSÀ: 30'	PESI: nota 80 BARCA: 3x(4x200mt/100mt freno grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/cp)
Sabato 18	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 19	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 4

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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**.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 maggio (34°)	BARCA: 5x15' FM/2'r (2°-4° freno piccolo) PALESTRA: trazioni, piegamenti, addominali (libero)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r + defaticamento 30'
Martedì 21	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Mercoledì 22	BARCA (con freno) o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individ.) BARCA: 7x10'/2'r (FM-FMV alternati) PESI: a scelta (leggeri)	PESI: nota 15 (3 esercizi) BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Giovedì 23	BARCA (con freno) o VASCA VOGA: lavoro di forza a 120 colpi (suddiviso individ.) BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV) (ogni 10' effettuare 10" max)	RIPOSO
Venerdì 24	BARCA: 6x2000mt/3'-4'r (1°-4°: 400mt FL - 600mt SA-3% 2°-5°: 300mt FM - 700mt SA 3°-6°: 200mt FMV - 800mt SA+3%) CORSA: libera	PESI: nota 80 BARCA: 3x(4x200mt freno grosso + 6x100mt senza freno forza/cp)
Sabato 25	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/150mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Domenica 26	BARCA: 10-12 km con esercizi di tecnica	

Mesociclo 8 - Settimana 5 (scarico - GARA)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 27 maggio <i>(35°)</i>	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 6-8x200mt/recupero completo
Martedì 28	VIAGGIO	BARCA: uscita libera
Mercoledì 29	BARCA: 6x6' FM/2'r	BARCA: 2x(4x150mt ritmo gara/rec. 350mt)/recupero libero + defaticamento
Giovedì 30	BARCA: 5x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Venerdì 31	DUISBURG: World Cup 2 - Batterie 1000mt (C1m 11.31)	DUISBURG: World Cup 2 - Semifinali 1000mt (C1m 15.58)
Sabato 1 giugno	DUISBURG: World Cup 2 - Finali 1000mt (C1m 12.20)	DUISBURG: World Cup 2 - Batterie 500mt (C1m 17.00)
Domenica 2	DUISBURG: World Cup 2 Semifinali: 500mt (C1m 9.00) Finali: 500mt (C1m 13.05)	DUISBURG: World Cup 2 - Finali 5 km (C1m 16.10)

Mesociclo 9 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 3 giugno (36°)	BARCA: libero -oppure- RIPOSO	BARCA: libero -oppure- RIPOSO
Martedì 4	BARCA: 3x30'/2'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30") BARCA: 30' FM
Mercoledì 5	BARCA: 8x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 6	BARCA: 25-30 km FM CORSA: libero	BARCA: - maschi: ITM (nota ITM) - femmine: ITC (nota ITC) + defaticamento 30'
Venerdì 7	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30'r)/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30'r)/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	CORSA: 40' PESI: nota 15 BARCA: 4x200mt/100mt rec. con freno + 6x100mt/150mt rec. senza freno forza/cp
Sabato 8	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM CORSA: 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 9	Allenamento libero	

Mesociclo 9 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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)

ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

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**.

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 10 giugno <i>(37°)</i>	BARCA: lavoro aerobico a scelta	BARCA: - maschi: ITM (nota ITM) - femmine: ITC (nota ITC) + defaticamento
Martedì 11	BARCA: 6x2000mt/3'-4'r (1°-4°: 400mt FL - 600mt SA-3% 2°-5°: 300mt FM - 700mt SA 3°-6°: 200mt FMV - 800mt SA+3%) CORSÀ: libera	PESI: nota 15 BARCA: 2x(4x200mt/100mt freno grosso + 6x100mt/150mt senza freno forza/cp)
Mercoledì 12	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(3x200mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Giovedì 13	BARCA: 5x15'/1'-2'r PESI: ungaro sulla stazione (3-5 stazioni) 10-12 volte ogni 30" /3'-4'r	BARCA: 4x(6' FM/2'r + 8x30" SA+3%/15'r)/5'-6'r + defaticamento CORSÀ: 45'
Venerdì 14	BARCA: 4x(5x750mt/30'r)/5'r + 4-5 partenze	RIPOSO
Sabato 15	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(3x200mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 16	BARCA: 12-15 km tecnica + 3-5 partenze	

Mesociclo 9 - Settimana 3

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)
ITM. (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala)/5'r + 6x45"/45'r + (scala)/5'r + 8x30"/30'r + (scala)/5'r + 16x15"/15'r

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 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui 200 metri: passaggio 46"-47"; colpi 43-48.

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.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 17 giugno (38°)	BARCA: 7x10' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITM (nota ITM) + defaticamento: 30' a 135 pulsazioni
Martedì 18	BARCA: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r BARCA: 4x(5x500mt/30'r)/5'r (serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)	CORSA: 40' PESI: nota 80 BARCA: nota 08
Mercoledì 19	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(3x200mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Giovedì 20	BARCA: 3x20'/3'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo, 3° FM) è 4-5 partenze	BARCA: ITC (nota ITC) + defaticamento 30'
Venerdì 21	BARCA: 35' a SA effettivi (lavoro suddiviso a scelta con recuperi)	PESI: nota 14 BARCA: 4x200mt/100mt rec. con freno + 6x100mt/150mt rec. senza freno forza/cp
Sabato 22	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(4x300mt/150mt rec)/30'r - 500mt: 3x(3x200mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 23	RIPOSO	RIPOSO

Mesociclo 9 - Settimana 4 (scarico)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

ITM. $(1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45'r + 30"/30'r)/5'r + 4x1'/1'r + (\text{scala})/5'r + 6x45"/45'r + (\text{scala})/5'r + 8x30"/30'r + (\text{scala})/5'r + 16x15"/15'r$

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**.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 24 giugno (39°)	RIPOSO	BARCA: ITM (nota ITM)
Martedì 25	BARCA: 25'-30' SA effettivi suddivisi individualmente	RIPOSO
Mercoledì 26	BARCA: 6x10' FM/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : $3x(4x300\text{mt}/150\text{mt rec})/30'r$ - 500mt : $3x(3x200\text{mt}/150\text{mt rec})/30'r$ + defaticamento 30'
Giovedì 27	BARCA: $3x(4x750\text{mt}/30'r)/5'r$ (250mt FMV - 500mt SA)	RIPOSO
Venerdì 28	BARCA: 10x5'/1'r (FM - FMV alternati) PALESTRA: trazioni + piegamenti (a scelta)	BARCA: $3x(3'-2'-1'-30"/30'r$ freno grosso + $3'-2'-1'-30"/30'r$ senza freno)/4'-5'r
Sabato 29	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : $3x(4x300\text{mt}/150\text{mt rec})/30'r$ - 500mt : $3x(3x200\text{mt}/150\text{mt rec})/30'r$ + defaticamento 30'	RIPOSO
Domenica 30	RIPOSO	

Mesociclo 10 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 luglio (40°)	BARCA: 3x30'/2'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%) PESI: 60% 2x(20"/40")	BARCA: 5x(4' FM/30"r + 3' FMV/30"r + 2' SA/30"r + 1' SA+3%)/5'r
Martedì 2	BARCA: - maschi: 4x(4x1250mt/30"r)/4'-5'r - femmine: 4x(5x750mt/30"r)/4'-5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: nota 21 BARCA: nota 08
Mercoledì 3	BARCA: 8x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 4	BARCA: 25-30 km FM (bere molto e sali minerali) CORSA: libero PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(6' FM/1'r + 3x2' SA/30"r)/5'r
Venerdì 5	BARCA: 1x10' FM/1'r + 2x(8' FMV/1'r)/3'r + 4x(6' SA-5%/1'r)/4'r + 6x(4' SA/1'r)/5'r + 3x30" MAX/3'r (eventuali)	PESI: a scelta BARCA: nota 08
Sabato 6	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM CORSA: 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 7	Allenamento libero	

Mesociclo 10 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 luglio (41°)		
Martedì 9		
Mercoledì 10		
Giovedì 11		
Venerdì 12		
Sabato 13		
Domenica 14		

Mesociclo 11 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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).

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 luglio (42°)	BARCA: 3x30'/2'r (1°F, 2° FMV, 3° SA-5%) PESI: 60% 2x(20"/40")	BARCA: 5x(4' FM/30"r + 3' FMV/30"r + 2' SA/30"r + 1' SA+3%)/5'r
Martedì 16	BARCA: 4x(4x1250mt/30"r)/4'-5'r (serie 1°-3° FMV, serie 2°-4° SA)	PESI: nota 21 BARCA nota 08
Mercoledì 17	BARCA: 6x2000mt (cambio ritmo ogni 500mt: FM - FMV - SA-5% - SA)	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA. 20-25 km FM PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(6' FM/1'r + 3x2' SA/30"r)/5'r
Venerdì 19	RIPOSO: laurea!	RIPOSO: laurea!
Sabato 20	BARCA: 20' FM + 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 20' FM CORSA: 30'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 21	Allenamento libero	

Mesociclo 11 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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**.

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 luglio (43°)	BARCA: 1h FL-FM CORSA: 30'	BARCA: ITC (nota ITC)
Martedì 23	BARCA: 4x(4x750mt/1'r)5'-6'r (serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)	PESI: nota 60 BARCA: nota 08
Mercoledì 24	BARCA: ritmi gara (nota 18) 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/recupero ampio + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 25	BARCA: 5x15'/2'r FM (2°-4° con freno piccolo) CORSA: 30'	BARCA: 5x(6' FMV/1'r + 3x2' SA/1'r)/4'-5'r
Venerdì 26	BARCA: 4x(5x500mt/30'r)/5'r (serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA-3%, 4° SA)	PESI: nota 14 BARCA: 3x(3x200mt/100mt freno grosso + 6x100mt/200mt senza freno forza/cp)/5'r
Sabato 27	BARCA: ritmi gara (nota 18) 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/recupero ampio + 30' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'-5'r
Domenica 28	RIPOSO	

Mesociclo 11 - Settimana 3

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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**.

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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 luglio (44°)	BARCA: 7x10' FM/2'r (2°-4°-6° fr. piccolo) PESI: tirate 50kg 4x80rip (continue, una ogni 3"-5"/recupero libero)	BARCA: 3x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (serie: 1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA) + defaticamento
Martedì 30	BARCA: ritmi gara (nota 18)	RIPOSO
Mercoledì 31	BARCA: 1x20' FL/2'r + 2x15' FM/2'r + 1x10' FMV PALESTRA: trazioni e piegamenti libero	BARCA: 4x(3x750mt/1'r)/3'-5'r (serie 1°-3°: 250mt FMV - 500mt SA, 2°-4°: 500mt FMV - 250mt SA+3%)
Giovedì 1 agosto	BARCA: ritmi gara (nota 18)	RIPOSO
Venerdì 2	BARCA: 60' FM individuali PESI: ungaro 60% 30'	BARCA: 3x(5x500mt/1'r)/4'-5'r (serie: 1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA)
Sabato 3	BARCA: ritmi gara (nota 18)	RIPOSO oppure BARCA: libero (max 45' FL)
Domenica 4	GARA regionale	

Mesociclo 12 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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

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**.

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 ripetizioni con 10 kg

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 agosto (45°)	BARCA: 60' FM individuale + 4-5 partenze PESI: forza resistente	BARCA: 4-5x(4' FM/1'r + 4x1' ritmo gara/30"r)/5'r
Martedì 6	BARCA: 4x(4x750mt/30"r)/5'-6'r (250mt FM - 500mt SA)	PESI: nota 60 BARCA: 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/cp) + defaticamento
Mercoledì 7	BARCA: ritmi gara (nota 18) /30'r	RIPOSO
Giovedì 8	BARCA: 3x18'/5'r (3' FMV - 3' SA continui) PESI: ungaro (a discrezione)	PESI: nota 15 BARCA: 3x(6x100mt/100mt rec. freno grosso + 6x100mt/100mt rec. senza freno forza/cp) + defaticamento
Venerdì 9	BARCA: ritmi gara (nota 18) /oltre 30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Sabato 10	BARCA: 1h10' FL-FM suddivisa individualmente + 4-5 partenze Stretching	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r + defaticamento 30'
Domenica 11	RIPOSO	

Mesociclo 12 - Settimana 2

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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 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**.

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 ripetizioni con 10 kg

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 12 agosto (46°)	BARCA: 5x15' FMV/2'r (ogni 5' effettuare 10" max) PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+5%)/4'-5'r
Martedì 13	BARCA: 4x(5x750mt/30"r)/4'-5'r (250mt FMV - 500mt SA)	PESI: nota 60 BARCA: nota 09k
Mercoledì 14	BARCA: - maschi: 6x1000mt MAX/10'-15'r - femmine: 6x500mt MAX/5'-7'r	RIPOSO
Giovedì 15	BARCA: 1h20' FL-FM individuale + 3-5 partenze PALESTRA: trazioni e piegamenti a scelta	BARCA: ITC (nota ITC)
Venerdì 16	BARCA: 5x(5x500mt/30"r)/4'r (serie: 1°-3°5° FMV, 2°-4° SA)	PESI: nota 15 BARCA: nota 09k + defaticamento
Sabato 17	BARCA: ritmi gara (nota 18) /recupero ampio e a piacere	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r + defaticamento 30'
Domenica 18	RIPOSO o GARA per chi ha gara	

Mesociclo 12 - Settimana 3 (Scarico)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

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 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 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**.

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 19 agosto (47°)	BARCA: 1h20' aerobico	BARCA: 4x(4x750mt/30"r)/5'r (serie: 1° FM, 2° SA, 3° FMV, 4° SA)
Martedì 20	BARCA: ITC (nota ITC)	PESI: nota 21 BARCA: nota 09k
Mercoledì 21	BARCA: percorsi o ritmi gara (nota 18) /30'r	RIPOSO
Giovedì 22	BARCA: 7x10'/1'r (FM - FMV alternati) PALESTRA: trazione e piegamenti a scelta	BARCA: ITC (nota ITC) + defaticamento 30'
Venerdì 23	BARCA: 4x(5x500mt/30"r)/4'r (serie: 1° FM, 2° SA, 3° FMV, 4° SA)	Buon viaggio!
Sabato 24	CORSA	CORSA
Domenica 25	CORSA	

Mesociclo 13 - Settimana 1

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 26 agosto (48°)		
Martedì 27		
Mercoledì 28		
Giovedì 29		
Venerdì 30		
Sabato 31		
Domenica 1 settembre		

Mesociclo 12 - Settimana 2 (Scarico - GARA)

Legenda: FL = -20%/-17% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -10%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 settembre <i>(49°)</i>	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 6-8x200mt/recupero completo
Martedì 3	BARCA: 1x15' FM + 8x100mt/200mt rec (freno 2 palline) + 1x15' FM	BARCA: uscita libera
Mercoledì 4	BARCA: 6x6' FM/2'r	BARCA: 2x(4x150mt ritmo gara/rec. 350mt)/recupero libero + defaticamento
Giovedì 5	BARCA: 5x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	BARCA: 2-3x1000mt/4'-5'r freno 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Venerdì 6	MILANO: Campionati Italiani	MILANO: Campionati Italiani - Finali 1000mt (C1m 17.20)
Sabato 7	MILANO: Campionati Italiani	MILANO: Campionati Italiani - Finali 500mt (C1m 18.12)
Domenica 8	MILANO: Campionati Italiani	MILANO: Campionati Italiani - Finali 200mt (C1m 15.09)