

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

by *Bebo Bonomi*

Ottobre 2019 - Settembre 2020

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 -18%/-15% dalla soglia
FM = Fondo Medio -15%/-12% dalla soglia
FMV = Fondo Medio Veloce -12%/-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(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'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).

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 06.10.

Inizio stagione.

Pretendete di più da voi stessi e non siate mai contenti...

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 = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 30 settembre (1°)	BARCA: 1h FL	CORSA: 30' PESI: 30% 2x(25"/35")/4'-5'r (14 stazioni) Stretching
Martedì 1	NUOTO: 1h FM suddiviso individualmente	CORSA: 40' PESI: ungaro 40' (start ogni 30", 12-14 ripetizioni)
Mercoledì 2	BARCA: 1h10' tecnica FL CORSA: 30' FM	RIPOSO
Giovedì 3	BARCA: 1h20' tecnica FL CORSA: 35' FM	CORSA: 45' PESI: 30% 3x(30"/30")/3'-4'r Stretching
Venerdì 4	NUOTO: 1h30' FM individuale	CORSA: 50' PESI: ungaro 40' Stretching
Sabato 5	BARCA: 1h20' FL-FM	CORSA: 1h FM PESI: 60% 2x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 6	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 7 ottobre (2°)	BARCA: 1h20' FM suddiviso individualmente CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 30% 3-4x(30"/30")/4'-5'r (14 staz.) Stretching
Martedì 8	NUOTO: 1h15' FM suddiviso individualmente	CORSA: 50' PESI: ungaro 45' (start ogni 30", 12-14 ripetizioni)
Mercoledì 9	BARCA: 1h30' FL tecnica CORSA: 40' FM	RIPOSO
Giovedì 10	BARCA: 3x30' FM/2'r CORSA: 50'	CORSA: 50' PESI: 30% 2x(35"/25") + 2x(30"/30")/4'-5'r Stretching
Venerdì 11	NUOTO: 1h40' FM individuale	CORSA: 50' PESI: ungaro 50'
Sabato 12	BARCA: 1h30' FM tecnica	CORSA: 1h FM PESI: 60% 3x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 13	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 14 ottobre (3°)	BARCA: 3x30' FM/2'r (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 50' PESI: 30% 4x(35"/25")/4'-5'r Stretching
Martedì 15	NUOTO: 1h30' FL-FM individuale	CORSA: 50' PESI: ungaro 50' Stretching
Mercoledì 16	BARCA: 20 km FL tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30' FM	RIPOSO
Giovedì 17	BARCA: 5x20' FM/2'r (2°-4° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 30% 2x(40"/20") + 2x(35"/25")/4'-5'r Stretching
Venerdì 18	NUOTO: 4-5x1000mt FL-FM	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Sabato 19	BARCA: 3x5000mt FL-FM tecnica (2° freno piccolo)	CORSA: 50' FM PESI: 60% 3x(25"/35")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 20	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 4

NOTA 27.10. Settimana aggiuntiva per allinearci con il programma federale.

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 21 ottobre (4°)	BARCA: 1h20' FM suddiviso individualmente CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: 30% 3-4x(30"/30")/4'-5'r (14 staz.) Stretching
Martedì 22	NUOTO: 1h15' FM suddiviso individualmente	CORSA: 50' PESI: ungaro 45' (start ogni 30", 12-14 ripetizioni)
Mercoledì 23	BARCA: 1h30' FL tecnica CORSA: 40' FM	RIPOSO
Giovedì 24	BARCA: 3x30' FM/2'r CORSA: 50'	CORSA: 50' PESI: 30% 2x(35"/25") + 2x(30"/30")/4'-5'r Stretching
Venerdì 25	NUOTO: 1h40' FM individuale	CORSA: 50' PESI: ungaro 50'
Sabato 26	BARCA: 1h30' FM tecnica	CORSA: 1h FM PESI: 60% 3x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Domenica 27	RIPOSO	

Mesociclo 1 - Settimana 5 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 28 ottobre (5°)	BARCA: 4x15' FM (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 20' PESI: 30% 3x(35"/25")/4'-5'r Stretching
Martedì 29	NUOTO: 1h libero	CORSA: 50' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)
Mercoledì 30	PESI: 60% 3x(35"/25")/4'-5'r BARCA: 45' FM	(RIPOSO) TEST CONCONI
Giovedì 31	BARCA: 3x20' FM/2'r (2° freno piccolo)	CORSA: 1h Stretching
Venerdì 1 novembre	RIPOSO	CORSA: 30' PESI: 30% 3x(40"/40")/4'-5'r Stretching
Sabato 2	BARCA: 1x10 km (1000mt FM + 1000mt FMV continui)	CORSA: 50' FM
Domenica 3	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 4 novembre (6°)	BARCA: 5x20' FM (2°-4° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 50' PESI: 30% 4x(40"/40")/4'-5'r Stretching
Martedì 5	NUOTO: 4-5x1000mt FL-FM/4'-5'r	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Mercoledì 6	BARCA: 20 km FL tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 7	BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 4x(25"/35")/4'-5'r Stretching
Venerdì 8	NUOTO: 8x500mt FMV/3'r	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h Stretching
Sabato 9	BARCA: 3x5000mt FM tecnica (2° freno piccolo)	CORSA: 50' PESI: libero (a scelta)
Domenica 10	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 11 novembre (7°)	BARCA: 5x20' FM (2°-4° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 50' PESI: rumeno 5 giri
Martedì 12	NUOTO: 4-5x1000mt FL-FM/4'-5'r	CORSA: 50' PESI: 30% 4x(45"/15")/4'-5'r Stretching
Mercoledì 13	BARCA: 20 km FL tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV -oppure- come FICK: 2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 5x(25"/35")/4'-5'r Stretching
Venerdì 15	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV, 5° SA)	CORSA: 50' PESI: ungaro 1h10' Stretching
Sabato 16	BARCA: 3x5000mt FMV tecnica (2° freno piccolo) -oppure- come FICK	CORSA: 50' PESI: libero (a scelta)
Domenica 17	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 18 novembre (8°)	BARCA: 3x30' FM/2'r (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: 60% 2x(30"/30") + 3x(25"/35") PAG.ERG.: 2x(10x30"/30"r)/3'r Stretching
Martedì 19	NUOTO: 5x1000mt/4'-5'r (FM-FMV alternati) -oppure- BARCA come FICK	CORSA: 50' PESI: rumeno 6-7 giri Stretching
Mercoledì 20	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 20 km FM-FMV individuali CORSA: libero	CORSA: 45' PESI: rumeno 6-7 giri Stretching
Venerdì 22	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV, 5° SA)	CORSA: 50' PESI: nota 21a
Sabato 23	BARCA: 2x6000mt (2 km FMV, 2 km SA-5%, 2 km SA)	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h
Domenica 24	RIPOSO	

Mesociclo 2 - Settimana 4 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 25 novembre (9°)	BARCA: 4x15' FM (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 20' PESI: 30% 3x(35"/25")/4'-5'r Stretching
Martedì 26	NUOTO: 1h libero	CORSA: 50' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)
Mercoledì 27	PESI: 60% 3x(35"/25")/4'-5'r BARCA: 45' FM	RIPOSO
Giovedì 28	BARCA: 3x20' FM/2'r (2° freno piccolo)	CORSA: 1h Stretching
Venerdì 29	BARCA: 4x2000mt (1° FM, 2° 500mt FMV - 500mt SA, 3° 1000mt FMV - 1000mt SA, 4° 250mt FMV - 1500mt SA - 250mt FMV)	RIPOSO
Sabato 30	TEST CONCONI	CORSA: 50' FM
Domenica 1 dicembre	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 2 dicembre (10°)	BARCA: 5x20' FM (2°-4° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r)/4'r
Martedì 3	NUOTO: 2x(1x1000mt FMV + 2x500mt SA-5%/1'r)/5'r CORSA: 45'	CORSA: 45' PESI: ungaro 1h Stretching
Mercoledì 4	BARCA: 4x4000mt (ogni 1000mt cambio ritmo: FM - FMV - SA-5% - SA-3%) CORSA o BIKE: 30'	RIPOSO
Giovedì 5	BARCA: 3x(15' FM/2'r +10' FMV/1'r + 5' SA-3%)/4'r CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Venerdì 6	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: 60% 2x(30"/30") + 3x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r)/4'r
Sabato 7	BARCA: 1x10 km MAX + 1x5 km FM tecnica individuale	CORSA: 50' PESI: libero (a scelta)
Domenica 8	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 9 dicembre (11°)	BARCA: 3x30' FM (2° freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30") + 2x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r)/4'r
Martedì 10	NUOTO: 8x500mt SA-5%/2'r CORSA: 45'	CORSA: 45' PESI: ungaro 1h10' Stretching
Mercoledì 11	BARCA: 4x4000mt (ogni 1000mt cambio ritmo: FM - FMV - SA-5% - SA-3%) CORSA o BIKE: 30'	RIPOSO
Giovedì 12	BARCA: allenamento federale CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Venerdì 13	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r
Sabato 14	BARCA: 1x10 km MAX + 1x5 km FM tecnica individuale	CORSA: 30' PESI: nota 15
Domenica 15	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 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%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 16 dicembre (12°)	BARCA: 3x30' FM (2° FMV freno piccolo) CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30") + 2x(25"/35")/4'-5'r PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r)/4'r
Martedì 17	BARCA: 30' FL + 25' FM + 20' FMV + 15' SA-5% + 10' SA-3% (per tutti/2'r)	CORSA: 45' PESI: rumeno 8 giri PAG.ERG.: defaticamento 30'
Mercoledì 18	BARCA: 4x4000mt (ogni 1000mt cambio ritmo: FM - FMV - SA-5% - SA-3%) CORSA o BIKE: 30'	RIPOSO
Giovedì 19	BARCA: allenamento federale CORSA: 40'	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r)/4'r
Venerdì 20	BARCA: 8x2000mt (1°-3°-7° FM, 2°-4°-6°-8° FMV, 5° SA)	CORSA: 45' PESI: rumeno 9 giri Stretching
Sabato 21	BARCA: 1x10 km MAX + 1x5 km FM tecnica individuale	CORSA: 30' PESI: nota 14
Domenica 22	RIPOSO	

Mesociclo 3 - Settimana 4 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

Pesi R1: circuito senza recupero / 30" o 30 rip per stazione / carico 40% (4'-6'r tra i circuiti)

Pesi R3: circuito 12-15 rip / partenza ogni 30" / carico 50% (4'-6'r tra i circuiti)

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 23 dicembre (13°)	BARCA: 1x20' FM/1'r + 2x10' FMV/1'r + 4x5' FMV/30"r CORSA: 40' FM	PESI: resistenza R3 (2 circuiti, 6 serie per stazione) PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r)/4'r
Martedì 24	BARCA: 2x(15' FM + 10' FMV + 5' SA-3%)/4'r PALESTRA: 80 trazioni + 80 addominali + 80 piegamenti	RIPOSO
Mercoledì 25	RIPOSO: NATALE!	RIPOSO: NATALE!
Giovedì 26	Allenamento a scelta	RIPOSO
Venerdì 27	BARCA: 2 x 3x(8' FM + 2' SA-3% continui)/2'r CORSA: 40' FM	PESI: potenza 4x8 rip / carico 80% / 6 stazioni PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r)/4'r
Sabato 28	BARCA: 6x10'/1'r (1°-6° FM, 2°-5° FMV, 3°-4° SA) CORSA: 40' FM	PESI: resistenza R1 (6 circuiti, 12 stazioni) PAG.ERG.: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r)/4'r
Domenica 29	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 30 dicembre (14°)	BARCA: 4x20' FM/2'r (2°-4° freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti CORSA: 40' FM	CORSA: 40' PESI: 60% 4x(30"/30")
Martedì 31	BARCA: 2x(4x1000mt FMV/1'r + 4x1000mt SA-5%/1'r)/5'r CORSA: 45'	CORSA: 30' PESI: ungaro 30' Stretching
Mercoledì 1 gennaio	RIPOSO: happy nuevo anno!	RIPOSO: happy nuevo anno!
Giovedì 2	BARCA: 80' FM-FMV individuale CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: rumeno 7 giri Stretching
Venerdì 3	BARCA: 3 x 3x(7' FM + 3' SA-3% continui)/4'-5'r CORSA: 40' FM	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")
Sabato 4	BARCA: 1x10 km MAX + 1x5 km FM tecnica individuale	CORSA: 40' PESI: libero (a scelta)
Domenica 5	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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).

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 gennaio (15°)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-3°-5° FM, 2°-4°-6° FMV) PALESTRA: trazioni + piegamenti	RIPOSO
Martedì 7	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) - femmine: 5x(5x500mt/30"r)/5'-6'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r
Mercoledì 8	BARCA: nota 22 CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 90' FM-FMV individuale CORSA: 40'	CORSA: 45' PESI: rumeno 8 giri Stretching
Venerdì 10	BARCA: 3 x 3x(6' FM + 4' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r
Sabato 11	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 30' FL	CORSA: 40' PESI: libero (a scelta)
Domenica 12	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 gennaio (16°)	BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FMV, 2° FM freno piccolo) + 6x100mt/100mt rec (forza/colpo)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) PESI: ungaro 40'
Martedì 14	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) - femmine: 5x(5x500mt/30'r)/5'-6'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: nota 21a PAG.ERG.: 2x(3'-2'-1'-30"/30"/r)/4'r
Mercoledì 15	BARCA: nota 22 CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 90' FM-FMV individuale CORSA: 40'	BARCA: 5x(4' FM + 3' FMV + 2' SA + 1' SA+3% continui)/4'r
Venerdì 17	BARCA: 3 x 3x(7' FM + 3' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30"/r)/4'-5'r
Sabato 18	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 30' FL	CORSA: 40' PESI: libero (a scelta)
Domenica 19	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 4

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 gennaio (17°)	BARCA: 30' FL/2'r + 25' FM/2'r + 20' FMV/2'r + 15' SA-5%/2'r + 10' SA-3% CORSA: 30'	BARCA: 5x(4' FMV/1'r + 4x1' SA/2'r alternati freno/senza freno) PESI: ungaro 30' (colpo al max)
Martedì 21	BARCA: - maschi: 3x(4x1500mt/30'r)/5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) - femmine: 4x(5x750mt/30'r)/5'-6'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: nota 21 PAG.ERG.: 2x(3'-2'-1'-30"/30"/r)/4'r
Mercoledì 22	BARCA: nota 22 CORSA: 40'	RIPOSO
Giovedì 23	BARCA: 90' FM-FMV individuale CORSA: 40'	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Venerdì 24	BARCA: 3 x 3x(6' FM + 4' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30"/r)/4'-5'r
Sabato 25	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 30' FL	CORSA: 40' PESI: libero (a scelta)
Domenica 26	RIPOSO	

Mesociclo 4 - Settimana 5 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 27 gennaio (18°)	BARCA: 3x15'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV) PALESTRA: trazioni + piegamenti	RIPOSO
Martedì 28	BARCA: - maschi: 2x(4x1000mt/30"r)/5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) - femmine: 2x(5x500mt/30"r)/5'-6'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA-3%, 5° SA)	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")/4'-5'r
Mercoledì 29	BARCA: nota 22 (al 50%) CORSA: 30'	RIPOSO
Giovedì 30	BARCA: 50' FM-FMV individuale CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: rumeno 4 giri Stretching
Venerdì 31	BARCA: 2 x 2x(6' FM + 4' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30")/4'-5'r
Sabato 1 febbraio	BARCA: 2x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 30' FL	CORSA: 30' PESI: libero (a scelta)
Domenica 2	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 3 febbraio (19°)	BARCA: 3x30' FM/2'r (2° freno piccolo) + 6x200mt/rec. libero (forza/colpo)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) Stretching
Martedì 4	BARCA: 2x(4x1000mt FMV/1'r + 4x1000mt SA-5%/1'r)/5'r CORSA: 45'	CORSA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Mercoledì 5	BARCA: nota 22 CORSA: libera	RIPOSO
Giovedì 6	BARCA: 90' FM-FMV individuale CORSA: 40' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+3%)/4'-5'r Stretching
Venerdì 7	BARCA: 3 x 3x(7' FM + 3' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: nota 60 PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Sabato 8	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 5 km FM tecnica	CORSA: 45' -oppure- BARCA: 1h tecnica con esercizi PESI: libero (a scelta)
Domenica 9	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 10 febbraio (20°)	BARCA: 1h30' FM-FMV individuali PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: - maschi: 5x(4' FMV/1'r + 4x1' SA+3%/30'r)/5'r - femmine: 7x(2' FMV/30'r + 4x30' SA+3%/30'r)/5'r Stretching
Martedì 11	BARCA: 2x(4x1000mt FMV/1'r + 4x1000mt SA-5%/1'r)/5'r CORSA: 45'	CORSA: 30' PESI: nota 15 PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Mercoledì 12	BARCA: nota 22 CORSA: libera	RIPOSO
Giovedì 13	BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV freno piccolo) CORSA: 40' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+3%)/4'-5'r Stretching
Venerdì 14	BARCA: 3 x 3x(4' FMV + 4' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: ungaro 1h (con 60%) PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Sabato 15	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 5 km FM tecnica	CORSA: 45' -oppure- BARCA: 1h tecnica con esercizi PESI: libero (a scelta)
Domenica 16	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 17 febbraio (21°)	BARCA: 3x30' FM-FMV individuali PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITC (vedi nota ITC) + defaticamento 30' (135 puls.) Stretching
Martedì 18	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA) - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/4'-5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)	PESI: nota 60 BARCA: nota 08c/nota 08k
Mercoledì 19	BARCA: nota 22 CORSA: libera	RIPOSO
Giovedì 20	BARCA: 3x30'/2'r (1°-3° FM, 2° FMV freno piccolo) CORSA: 40' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+3%)/4'-5'r Stretching
Venerdì 21	BARCA: 3 x 3x(6' FMV + 4' SA-5% continui)/4'-5'r	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r BARCA: nota 08c/nota 08k
Sabato 22	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 5 km FM tecnica	CORSA: 45' -oppure- BARCA: 1h tecnica con esercizi PESI: libero (a scelta)
Domenica 23	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 4

NOTA 23.02. Iniziamo con un pò di ritmi gara. È dura, ma bisogna pestare duro, andare oltre con la cattiveria... 'zzi vostri. Se i tempi non vengono si fa il restart e lo tirate fuori... Non importa come ma deve arrivare... Avete una mattinata intera per farlo... bye bye.

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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**. (ehehe 'zzi vostri... menare-agredire... etc)

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 24 febbraio (22°)	BARCA: 5x15' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo)	BARCA: - maschi: 4x(3x1000mt/30"r)/4'-5'r - femmine: 4x(4x500mt/30"r)/4'-5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)
Martedì 25	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	RIPOSO
Mercoledì 26	BARCA: 7x10' alternati FM-FMV/1'-2'r	BARCA: 3 x 3x(4' FMV + 3' SA-3% continui)/4'-5'r
Giovedì 27	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	RIPOSO
Venerdì 28	BARCA: 1h10' individuali PESI: libero (a scelta)	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r BARCA: nota 08c/nota 08k
Sabato 29	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 5 km FM tecnica	BARCA: 1h tecnica con esercizi PESI: ungaro 40'
Domenica 1 marzo	RIPOSO	

Mesociclo 5 - Settimana 5 (scarico)

NOTA 08.03. Molta attenzione alle disposizioni igieniche relative al virus che sta mettendo in difficoltà l'Italia. NON scherzate su questo. È fondamentale non entrare in contatto con altre persone se non per necessità e comunque con le dovute precauzioni.

Ho già un amico in rianimazione... Gradirei non avere altre persone che conosco nella stessa situazione, men che meno Voi che state lavorando bene... Buon Lavoro.

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 marzo (23°)	BARCA: 50' FM-FMV individuali PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: - maschi: 3x(4' FMV/1'r + 4x1' SA+3%/30'r)/5'r - femmine: 4x(2' FMV/30'r + 4x30' SA+3%/30'r)/5'r Stretching
Martedì 3	BARCA: 2x(4x1000mt FMV/1'r + 4x1000mt SA-5%/1'r)/5'r CORSA: 45'	CORSA: 20' PESI: nota 15 PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Mercoledì 4	BARCA: nota 22 (50%) CORSA: libera	RIPOSO
Giovedì 5	BARCA: 2x30'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo) CORSA: 20' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: 3x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r + 2' SA/1'r + 1' SA+3%)/4'-5'r Stretching
Venerdì 6	BARCA: 2 x 2x(4' FMV + 4' SA-3% continui)/4'-5'r	CORSA: 20' PESI: ungaro 30' (con 60%) PAG.ERG.: trasformazione a scelta
Sabato 7	BARCA: 2x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 5 km FM tecnica	CORSA: 30' -oppure- BARCA: 40' tecnica con esercizi PESI: libero (a scelta)
Domenica 8	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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 80. Pesi 80% tirate spinte 10x8 ripetizioni + trazioni 10x5 ripetizioni con 20 kg

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 9 marzo (24°)	BARCA: 5x15' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo) + 6x200mt/rec. libero (forza/colpo)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) Stretching
Martedì 10	BARCA: 4x(6' FMV/2'r + 4x2' SA/30'r)/4'r Stretching	CORSA: 20'-30' PESI: nota 80 BARCA: nota 08c/nota 08k
Mercoledì 11	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	RIPOSO
Giovedì 12	BARCA: 90' FM-FMV individuali CORSO: 40' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITC (vedi nota ITC) Stretching
Venerdì 13	BARCA: 3 x 3x(7' FMV + 3' SA-3% continui)/4'-5'r	PESI: nota 80 BARCA: nota 08c/nota 08k
Sabato 14	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	CORSA: 45' -oppure- BARCA: 1h tecnica con esercizi PESI: libero (a scelta)
Domenica 15	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 2

NOTA 15.03. Periodo difficile se non di più, non sappiamo quando si gareggia e se si gareggia nel breve e medio periodo; comunque proseguiamo come se dovessimo gareggiare alle date, con un occhio alla eventualità che si sposti tutto in avanti... Ho posizionato il 60% al sabato pomeriggio ed un paio di allenamenti che sono più da gennaio/febbraio che marzo, ma non credo incidano negativamente sulla preparazione. Datemi eventualmente indicazioni su come si inseriscono nel periodo...

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

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 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: - **Canoa:** passaggio **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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

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

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%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 16 marzo (25°)	BARCA: 4x20' FM-FMV alternati/2'r + 6x200mt/rec. libero (nota 04)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) Stretching
Martedì 17	BARCA: - maschi: 3x(4x1250mt/30"r)/4'-5'r - femmine: 3x(4x750mt/30"r)/4'-5'r (1° FM, 2° FMV, 3° SA)	CORSA: 20'-30' PESI: nota 60 BARCA: nota 08c/nota 08k
Mercoledì 18	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	RIPOSO
Giovedì 19	BARCA: 90' FM-FMV individuali CORSA: 40' PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITC (vedi nota ITC) Stretching
Venerdì 20	BARCA: 3x6000mt/10'r (1° SA-5%, 2° SA, 3° SA-5%)	PESI: nota 14 BARCA: nota 08c/nota 08k
Sabato 21	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt : 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt : 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r + defaticamento 30' (135 puls.)	CORSA: 45' PESI: 60% 2-3x(30"/30")/4'-5'r
Domenica 22	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

PESI B3. Potenza: 5x3 ripetizioni, carico 90%

PESI P3. Potenza: 5x6 ripetizioni, carico 85%

PESI R3. Resistenza: 12-15 ripetizioni, partenza ogni 30", carico 50%

PESI R5. Resistenza: 10-12 ripetizioni, partenza ogni 60", carico 75%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 23 marzo (26°)	BARCA: 80' FM-FMV individuali (ogni 10' effettuare 10" max) + 6x100mt (ritmo 1000mt)/100mt rec. PESI: R5 (4 serie per stazione, 6-8 staz.)	BARCA: 3x(10' FMV/2'r + 4x1'30" SA+3%/1' FM)/3'r
Martedì 24	BARCA: 2x(4x1000m SA/partenza ogni 6')/5'r + 6x100mt (ritmo 500mt)/200mt rec.	PESI: B3 (6-8 stazioni) BARCA: 2x(4x250mt/partenza ogni 3')/4'r
Mercoledì 25	BARCA: 1x8000mt FM-FMV/5'r + 2x4000mt FM-SA-3%/5'r CORSA: 30' FM	RIPOSO
Giovedì 26	BARCA: 70' FM-FMV individuali (ogni 10' effettuare 10" max) + 6x100mt (ritmo 1000mt)/100mt rec. PESI: R3 (8 serie per stazione, 6-8 staz.)	BARCA: 3x(6' FMV/2'r + 6x1' SA+3%/1' FM)/3'r Stretching
Venerdì 27	BARCA: 2x(6x500m SA/partenza ogni 4')/5'r + 6x100mt (ritmo 500mt)/200mt rec.	PESI: P3 (6-8 stazioni) BARCA: 4x500mt con freno/partenza ogni 5' + 6x100mt/200mt rec.
Sabato 28	BARCA: 4x1000mt SA+5%/partenza ogni 20' CORSA: 30' FM	BARCA: 60' individuali
Domenica 29	RIPOSO	

Mesociclo 6 - Settimana 4

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

PESI B3. Potenza: 5x3 ripetizioni, carico 90%

PESI P3. Potenza: 5x6 ripetizioni, carico 85%

PESI R3. Resistenza: 12-15 ripetizioni, partenza ogni 30", carico 50%

PESI R5. Resistenza: 10-12 ripetizioni, partenza ogni 60", carico 75%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 30 marzo (27°)	BARCA: 2x12'/1'r + 4x6'/1'r + 6x4'/1'r FM-FMV (ultimo 1' progressione fino a SA) + 6x100mt (ritmo 1000mt)/100mt rec. PESI: R5 (4 serie per stazione, 6-8 staz.)	BARCA: 1x(12' FMV/1'r + 4x3' SA+3%/1'r)/3'r + 2x(10' FMV/1'r + 5x2' SA+3%/1'r)/3'r
Martedì 31	BARCA: 8x8'/2'r (alternati: FMV-SA) + 6x100mt (ritmo 500mt)/200mt rec.	PESI: B3 (6-8 stazioni) BARCA: trasformazione a scelta
Mercoledì 1 aprile	BARCA: 1x8000mt FM-FMV/5'r + 2x4000mt FM-SA-3%/5'r CORSA: 30' FM	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 2x10'/1'r + 4x5'/1'r + 5x4'/1'r FM-FMV (ultimo 1' progressione fino a SA) + 6x100mt (ritmo 1000mt)/100mt rec. PESI: R3 (8 serie per stazione, 6-8 staz.)	BARCA: 3x(6' FMV/2'r + 4x1'30" SA+3%/1'r)/3'r Stretching
Venerdì 3	BARCA: 2x(8x2' SA/1'r)/3'r + 6x100mt (ritmo 500mt)/200mt rec.	PESI: P3 (6-8 stazioni) BARCA: trasformazione a scelta
Sabato 4	BARCA: 3x(6' FMV/2'r + 6x1' SA+3%/1'r)/3'r CORSA: 30' FM	Allenamento a scelta
Domenica 5	BARCA: 1x8000mt FM-FMV/5'r + 2x4000mt FM-SA-3%/5'r	RIPOSO

PERIODO DI PAUSA FORZATA: CAUSA CoViD-19

Mesociclo 7 - Settimana 1

NOTA 11.05. In attesa di sapere qualcosa.

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 maggio (28°)	BARCA: 30' FL/2'r + 25' FM/2'r + 20' FMV/2'r + 15' SA-5%/2'r + 10' SA-3% CORSA: 30'	BARCA: 5x(4' FMV/1'r + 4x1' SA/2'r alternati freno/senza freno) PESI: ungaro 30'
Martedì 12	BARCA: 8x10'/2'r (1°-5° FM, 2°-6° FMV, 3°-7° SA-5%, 4°-8° SA-3%) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	PESI: nota 80 BARCA: 3x(6x200mt/100mt fr. grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 13	BARCA: 1x2000mt FMV + 2x1000mt (freno piccolo) + 3x750mt (fr. 1 pallina) + 4x500mt (fr. 2 pall.) + 5x250mt (fr. 3 pall.) + defaticamento (recupero libero)	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 2h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: 60% 4x(25"/35") PAG.ERG.: 20' FL Stretching
Venerdì 15	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/5'-6'r (serie 1°-3° FM, 2°-4° SA-5%) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: nota 21a BARCA: 3x(6x200mt/100mt fr. grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/colpo)
Sabato 16	BARCA: 3x6000mt MAX/1'-10'r	PESI: ungaro 1h15'
Domenica 17	RIPOSO	

Mesociclo 7 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 maggio (29°)	BARCA: 3x30'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo, 3° 10' FM-10' FMV freno piccolo-10' SA-5%)	PESI: 60% 4x(25"/35") BARCA: 40' tecnica
Martedì 19	BARCA: 4x1250mt FM/30'r + 4x1000mt FMV/30'r + 4x750mt SA-5%/45'r + 4x500mt SA/1'r	PESI: nota 80 BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 20	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 2h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	PESI: 60% 4x(25"/35") PAG.ERG.: 40' tecnica Stretching
Venerdì 22	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 4x(8x500mt/30'r)/5'-6'r (serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%) CORSA: 30'	PESI: nota 21a BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 23	BARCA: 3x6000mt MAX/1'-10'r	PESI: ungaro 1h15'
Domenica 24	RIPOSO	

Mesociclo 7 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'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 21a. 5 esercizi 2x(15 rip 75%/1'r + 5x25 rip 60%/30"-1'r)

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 maggio (30°)	BARCA: 6x15' FMV/2'r (1°-3°-5° senza freno, 2°-4°-6° freno piccolo)	PESI: 60% 4x(25"/35") PAG.ERG.: 40' tecnica
Martedì 26	BARCA: 4x1500mt FMV/30"r + 8x750mt SA-5%/45"r + 6x300mt SA+5%/1'r	PESI: nota 60 BARCA: nota TRASF.1
Mercoledì 27	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 28	BARCA: 2h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	PESI: 60% 4x(25"/35") PAG.ERG.: 40' tecnica Stretching
Venerdì 29	BARCA: 3x24'/3'r (24' = 5' FMV + 3' SA continui)	PESI: nota 21a BARCA: 3x(6x200mt/100mt fr. grosso + 6x200mt/200mt senza freno forza/colpo)
Sabato 30	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + defaticamento 30' FL	PESI: ungaro 1h15'
Domenica 31	RIPOSO	

Mesociclo 7 - Settimana 4 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 giugno (31°)	BARCA: 2x30'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo)	PESI: 60% 2x(25"/35") BARCA: 30' tecnica
Martedì 2	BARCA: 2x1250mt FM/30'r + 2x1000mt FMV/30'r + 2x750mt SA-5%/45'r + 2x500mt SA/1'r	PESI: nota 80 (al 50%) BARCA: 1x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 3	BARCA: nota 22 (al 50%)	RIPOSO
Giovedì 4	BARCA: 1h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	PESI: 60% 2x(25"/35") PAG.ERG.: 30' tecnica Stretching
Venerdì 5	BARCA: - maschi: 2x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 2x(8x500mt/30'r)/5'-6'r (serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%) CORSA: 30'	PESI: nota 21a (al 50%) BARCA: 1x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 6	BARCA: 2x6000mt MAX/1'-10'r	PESI: ungaro 40'
Domenica 7	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 giugno (32°)		
Martedì 9		
Mercoledì 10		
Giovedì 11		
Venerdì 12		
Sabato 13		
Domenica 14	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 2

NOTA 14.06. Insistiamo con la tecnica. Preferisco che si dia maggiore attenzione a quella piuttosto che lo stare attenti alle pulsazioni, visto il periodo. Più la tecnica è migliore più efficace sarà il colpo in acqua (che è quello che ci serve) oltre a memorizzare i movimenti, soprattutto per Bea.

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 giugno (33°)	BARCA: 3x30'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo, 3° 10' FMV-10' FMV freno piccolo-10' SA-5%)	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Martedì 16	BARCA: 4x1250mt FM/30'r + 4x1000mt FMV/30'r + 4x750mt SA-5%/45'r + 4x500mt SA/1'r	PESI: nota 21a BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 17	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA: 2h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Venerdì 19	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 4x(6x500mt/30'r)/5'r (serie 1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%) CORSA: 30'	PESI: nota 15 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 20	BARCA: 3x6000mt -oppure- 3x2000mt -oppure- Percorsi: 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt MAX/1'-10'r	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'r
Domenica 21	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 giugno (34°)	BARCA: 7x10' FM/2'r (ogni 5' effettuare 10" max) PESI: ungaro 30'	BARCA: 4x(4' FM/1'r + 4x1' SA+3%/1')/5'r
Martedì 23	BARCA: 4x18'/3'-4'r (4' FM + 2' SA continui)	PESI: nota 80 BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 24	BARCA: percorsi 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt + defaticamento 30'-40'	RIPOSO
Giovedì 25	BARCA: 90' FM suddivisi individualmente CORSA: 30'	BARCA: 6x(2' FM/2'r + 4x30" SA+5%/1'30"r)/4'-6'r + defaticamento 30'
Venerdì 26	BARCA: 3x(4x1000mt/30"r)/5'-6'r	PESI: nota 60 BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 27	BARCA: percorsi 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt + defaticamento 30'-40'	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'r
Domenica 28	RIPOSO	

Mesociclo 8 - Settimana 4 (scarico)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 giugno (35°)	BARCA: 2x30'/2'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) (50%)
Martedì 30	BARCA: 2x1250mt FM/30'r + 2x1000mt FMV/30'r + 2x750mt SA-5%/45'r + 2x500mt SA/1'r	PESI: nota 21a (50%) BARCA: 1x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 1 luglio	BARCA: nota 22 (50%)	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 1h FM-FMV individuali (ogni 15' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti (libero)	BARCA: ITC (vedi nota ITC) (50%)
Venerdì 3	BARCA: - maschi: 2x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 2x(6x500mt/30'r)/5'r (serie 1° FMV, 2° SA-5%) CORSA: 30'	PESI: nota 15 (50%) BARCA: 1x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 4	BARCA: 2x6000mt -oppure- 2x2000mt -oppure- Percorsi: 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt MAX/1'-10'r	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'r
Domenica 5	RIPOSO	

Mesociclo 9 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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)

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

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

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 luglio (36°)	BARCA: 1h30' suddivisa individualmente PESI: ungaro	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Martedì 7	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/5'r (serie 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)	PESI: nota 21a BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 8	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 10x200mt pausa a terra BARCA: 7x10'/1'r (FM-FMV alternato)	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Venerdì 10	BARCA: 4x18'/5'r (4' FMV - 2' SA continui)	PESI: nota 15 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 11	BARCA: percorsi 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt (MAX/1'-10'r)	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'r
Domenica 12	RIPOSO	

Mesociclo 9 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: - **Canoa:** passaggio **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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)

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

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 luglio (37°)	BARCA: 1h20' suddivisa individualmente PESI: ungaro	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Martedì 14	BARCA: - maschi: 4x(4x1000mt/30"r)/5'r - femmine: 4x(5x500mt/30"r)/5'r (serie 1° FM, 2° FMV, 3° SA-5%, 4° SA)	PESI: nota 21a BARCA: 2x(10x100mt/100mt fr. grosso + 10x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 15	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(1x200mt + 2x150mt + 1x100mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 10x200mt pausa a terra BARCA: 5x15'/1'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV)	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Venerdì 17	BARCA: 4x21'/5'r (4' FMV - 3' SA continui)	PESI: nota 60 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 18	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x150mt/150mt rec)/30'r	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'r
Domenica 19	RIPOSO	

Mesociclo 9 - Settimana 3

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: - **Canoa:** passaggio **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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 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 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

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 luglio (38°)	BARCA: 1h suddivisa individualmente PESI: ungaro 30'	BARCA: riscaldamento 25' + 3x(6x25"/35"r velocità max)/10'r + defaticamento 30' (135 puls.)
Martedì 21	BARCA: 3x(5x3'/30"r)/5'r (1°-3° FMV, 2° SA)	PESI: nota 80 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 22	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x200mt/150mt rec)/30'r	RIPOSO
Giovedì 23	BARCA: 7x200mt - pausa a terra - BARCA: 4x15'/1'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV freno piccolo)	BARCA: 3x(2' FMV/1'r + 4x30" MAX/30"r)/5'-6'r + defaticamento
Venerdì 24	BARCA: 3x18'/5'r (3' FMV - 3' SA continui)	PESI: nota 60 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Sabato 25	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(6x100mt/100mt rec)/30'r	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'r
Domenica 26	RIPOSO	

Mesociclo 9 - Settimana 4 (pregara)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: - **Canoa:** passaggio **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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 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 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 ripetizioni con 10 kg

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 27 luglio (39°)	BARCA: 6x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: - maschi: 3x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(4x500mt/30'r)/5'r (1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Martedì 28	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x200mt/150mt rec)/oltre30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Mercoledì 29	BARCA: 5x10' FM/2'r + 3-4 partenze	PESI: nota 60 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Giovedì 30	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(6x150mt/150mt rec)/oltre30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Venerdì 31	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: - maschi: 3x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(4x500mt/30'r)/5'r (1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Sabato 1 agosto	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(6x100mt/150mt rec)/oltre30'r	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'r + defaticamento 30'
Domenica 2	RIPOSO	

Mesociclo 9 - Settimana 5 (GARA)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 3 agosto <i>(40°)</i>	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)
Martedì 4	BARCA: 6-8x200mt MAX/rec. completo -oppure- 1x ritmi gara o percorso	RIPOSO
Mercoledì 5	BARCA: 6x6' FM/2'r	BARCA: libero
Giovedì 6	BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)	BARCA: 3x1000mt/4'-5'r (con freno 100mt/100mt)
Venerdì 7	VIAGGIO	BARCA: libero
Sabato 8	GARA	GARA
Domenica 9	GARA	

Mesociclo 10 - Settimana 1

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 ripetizioni con 10 kg

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 10 agosto (41°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 14	RECUPERO ATTIVO	RECUPERO ATTIVO
Mercoledì 15	BARCA: 6x2000mt (500mt FMV - 1000mt SA - 500mt FMV)	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 5x15' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo) PESI: libero	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Venerdì 17	BARCA: 4x21'/5'r (4' FMV - 3' SA continui)	PESI: nota 60 BARCA: 2x(5x150mt/150mt fr. grosso + 5x150mt/150mt senza freno forza/colpo)
Sabato 18	BARCA: 2x[(10' FMV/1'r + 4x40" MAX/1'20"r)/5'r + (8' FMV/1'r + 6x30" MAX/1'30"r)]/5'-10'r	RIPOSO
Domenica 19	RIPOSO	

Mesociclo 10 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 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

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 17 agosto (42°)	BARCA: 7x10' FMV/1'r (2°-4°-6° freno piccolo) PESI: libero	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + defaticamento 25'
Martedì 18	BARCA: - maschi: 3x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(5x500mt/30'r)/5'r (serie 1° FMV, 2° SA-3%, 3° SA)	PESI: nota 80 BARCA: 2x(5x150mt/150mt fr. grosso + 5x150mt/150mt senza freno forza/colpo)
Mercoledì 19	BARCA: percorsi 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt MAX/1'-10'r	RIPOSO
Giovedì 20	BARCA: 3x20' FMV/1'r (2°-4° freno piccolo) PESI: libero	BARCA: ITC (vedi nota ITC) + defaticamento 25'
Venerdì 21	BARCA: 4x18'/5'r (3' FMV - 3' SA continui)	PESI: nota 15 BARCA: 2x(5x150mt/150mt fr. grosso + 5x150mt/150mt senza freno forza/colpo)
Sabato 22	BARCA: percorsi 1x1000mt + 1x500mt + 1x200mt MAX/1'-10'r	BARCA: lavoro a scelta
Domenica 23	RIPOSO	

Mesociclo 10 - Settimana 3 (pregara)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

NOTA 18a. Ritmi gara 1000mt. Sui **200 metri** bisogna cercare di rispettare tempi e frequenze di pagaiate: - **Canoa:** passaggio **45"-46"**; colpi **43-48**. - **Kayak:** passaggio **41"-43"**; 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 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 60. Pesi 80% tirate spinte 6x8 ripetizioni + trazioni 6x8 ripetizioni con 10 kg

Effettuare almeno 2 ore di corsa nell'arco della settimana.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 24 agosto (43°)	BARCA: 6x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: - maschi: 3x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(4x500mt/30'r)/5'r (1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Martedì 25	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(4x200mt/150mt rec)/oltre30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Mercoledì 26	BARCA: 5x10' FM/2'r + 3-4 partenze	PESI: nota 60 BARCA: 2x(6x100mt/100mt fr. grosso + 6x100mt/100mt senza freno forza/colpo)
Giovedì 27	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(6x150mt/150mt rec)/oltre30'r + defaticamento 30'	RIPOSO
Venerdì 27	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: - maschi: 3x(4x1000mt/30'r)/5'r - femmine: 3x(4x500mt/30'r)/5'r (1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)
Sabato 29	BARCA: ritmi gara (nota 18): - 1000mt: 3x(6x200mt/100mt rec)/30'r - 500mt: 3x(6x100mt/150mt rec)/oltre30'r	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30'r freno grosso/2'r + 3'-2'-1'-30"/30'r senza freno)/4'r + defaticamento 30'
Domenica 30	RIPOSO	

Mesociclo 10 - Settimana 4 (GARA)

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-8% dalla soglia

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 31 agosto (44°)	BARCA: 4x10' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 6x750mt/2'r (250mt FM - 500mt SA)
Martedì 1 settembre	BARCA: 6-8x200mt MAX/rec. completo -oppure- 1x ritmi gara o percorso	RIPOSO
Mercoledì 2	BARCA: 6x6' FM/2'r	BARCA: libero
Giovedì 3	GARA	GARA
Venerdì 4	GARA	GARA
Sabato 5	GARA	GARA
Domenica 6	GARA	