

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

by *Bebo Bonomi*

**Ottobre 2021 - Settembre 2022**

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

ITL. 3' FL/30"r + 2'30" FM/30"r + 2' FMV/30"r + 1'30" SA/30"r + 1' SA+3%/30"r + 30" MAX/5'-8'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 22. 5 esercizi: 3x(10 rip 80%/1'30"r + 6 rip 85%/1'r + 3 rip 90%)

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

### Macro ciclo 1 - 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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 ottobre 2021 (1°)	CORSA: 1h P.EG.: 30' tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti	CORSA: 30' PESI: 30% 3x(40"/20")/5'r (14 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 12	NUOTO: 4x1000mt FMV/4'r CORSA: 30'	P.EG.: 6x15'/2'r FM-FMV alternati STRETCHING: 30'
Mercoledì 13	CORSA: 1h20' PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti	RIPOSO
Giovedì 14	BICI: 3h30' FMV	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a STRETCHING: 30'
Venerdì 15	NUOTO: 8x500mt FMV/2'r	CORSA: 40' FM PESI: 60% 3x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Sabato 16	P.EG.: 3x20' FMV/4'r PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti + 100 gambe	RIPOSO
Domenica 17	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 ottobre (2°)	CORSA: 1h30' P.EG.: 30' tecnica PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti + 100 squat	CORSA: 30' PESI: 30% 4x(40"/20")/5'r (15 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 19	NUOTO: 5x1000mt FMV/2'r CORSA: 30'	P.EG./BICI/TAPIS: 4x30' FMV/2'r STRETCHING: 30'
Mercoledì 20	CORSA: 1h45' PALESTRA: 100 trazioni + 100 piegamenti + 100 squat	RIPOSO
Giovedì 21	BICI: 3h30' FMV - oppure - BARCA: 2h FMV (suddivise a piacere)	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: nota 80 STRETCHING: 30'
Venerdì 22	NUOTO: 10x500mt FMV/2'r	CORSA: 40' PESI: 60% 4x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Sabato 23	BARCA: 4x5000mt FMV/5'r	CORSA: 1h FM
Domenica 24	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 ottobre (3°)	BICI: 3h-4h FMV - oppure - BARCA: 2h FMV (suddivise a piacere)	CORSA: 40' PESI: 30% 4x(50"/10")/5'r (15 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 26	NUOTO: 6x800mt (alternati FMV/SA-5%) CORSA: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 6 giri (recupero: quando ritorno sotto i 120 bpm) STRETCHING: 40'
Mercoledì 27	CORSA: 2h PALESTRA: 120 trazioni + 150 piegamenti + 150 squat	RIPOSO
Giovedì 28	BARCA: 2h FM	CORSA: 30' PALESTRA: 30' ginnastica PESI: 60% 4x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Venerdì 29	NUOTO: 12x300mt (alternati FMV/SA) + 500mt FM	CORSA: 40' PESI: nota 15
Sabato 30	BARCA: 4x30' FMV/2'-3'r (1°-3° freno piccolo, 2°-4° senza freno) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	CORSA: 1h30'
Domenica 31	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 1 - Settimana 4

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

TRASF.1. 1x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

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 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 novembre (4°)	BARCA/CORSA/BICI: 2h aerobico a scelta PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	PESI: 60% 2x(20"/40") + 2x(25"/35")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 2	NUOTO: 6x800mt (alternati FMV/SA-5%) CORSA: 30'	CORSA: 40' GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a STRETCHING: 30'
Mercoledì 3	CORSA: 2h PALESTRA: 150 trazioni + 150 piegamenti + 150 squat	RIPOSO
Giovedì 4	BARCA: 4x15' FMV/2'-3'r + inserire TRASF.1 (vedi nota, solo una serie) tra un 15' e l'altro (totale 3xTRASF.1)	CORSA: 40' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: 60% 4x(25"/35")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 30'
Venerdì 5	NUOTO: 5x1000mt/2'r (alternati FMV/SA)	CORSA: 40' PESI: nota 80 STRETCHING: 30'
Sabato 6	BARCA: 4x5000mt/5'r (1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%)	PESI: ungaro 50' start da 3 per esercizio, salire ogni 10'/12', max 6 poi scendere (inserire 2 squat nel circuito)
Domenica 7	RIPOSO	RIPOSO

*Macro ciclo 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).

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 8 novembre (5°)	BARCA: 1h aerobico a scelta	PESI: 30% 3x(40"/20")/5'r (15 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 9	NUOTO: 5x500mt FMV/2'r	CORSA: 45' FMV
Mercoledì 10	BARCA: 1h aerobico a scelta PALESTRA: 150 trazioni + 150 piegamenti + 150 squat	RIPOSO
Giovedì 11	NUOTO: 3x800mt (alternati FMV/SA-5%)	PESI: 60% 3x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Venerdì 12	BARCA: 2x5000mt/5'r (1° FMV, 2° SA-5%)	PESI: nota 80 STRETCHING: 30'
Sabato 13	BARCA: 4x30' FMV/2'-3'r (1°-3° freno piccolo, 2°-4° senza freno)	RIPOSO
Domenica 14	RIPOSO	RIPOSO

## Macro ciclo 2 - Settimana 1

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

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 novembre (6°)	BARCA: 4x30'/2'-3'r (1°-4° FM, 2°-3° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 40' PESI: 60% 2x(30"/30") + 2x(25"35")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 16	NUOTO: 6x800mt (alternati FMV/SA-5%) CORSA: 30'	CORSA: 30' PESI: nota 22 STRETCHING: 40'
Mercoledì 17	BARCA: 6x2000mt (1°-6° FM, 2°-4° FMV, 3°-5° SA), partenza ogni 13' PALESTRA: 120 trazioni + 150 piegamenti + 150 squat STRETCHING	RIPOSO
Giovedì 18	BARCA: 4x15' FMV/2'-3'r + inserire TRASF.1 (vedi nota, solo una serie) tra un 15' e l'altro (totale 3xTRASF.1)	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: 60% 4x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 30'
Venerdì 19	NUOTO: 5x1000mt/2'r (alternati FMV/SA)	CORSA: 40' PESI: nota 80 STRETCHING
Sabato 20	BARCA: 3x6000mt/5'r (1° SA, 2° SA-5%, 3° FMV)	PESI: ungaro 1h start da 3 per esercizio, salire ogni 10'/12', max 6 poi scendere (inserire 2 squat nel circuito)
Domenica 21	RIPOSO	RIPOSO



## Macro ciclo 2 - Settimana 2 (test federali)

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).

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 novembre (7°)	BARCA: 1h FM suddivisa individualmente	PESI: circuito (30')
Martedì 23	BARCA: test soglia 4x2000mt incrementali (1° FM, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)	P.EG.: test 4x200mt/1'30"r PESI: test forza massima (spinte/tirate)
Mercoledì 24	BARCA: test 4x200mt incrementali/5'r + 40' defaticamento	P.EG.: 1h10' FM
Giovedì 25	P.EG.: test di Cooper	PESI: forza (30')
Venerdì 26	P.EG.: 3x15' FM	PESI: test resistenza (2' con 60 kg)
Sabato 27	BARCA: 1h FMV	
Domenica 28	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 3 - Settimana 1

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

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 novembre (8°)	BARCA: 3x30'/3'r (1°: 10' FL - 10' FM - 10' FMV continui   2°-3°: 15' FM - 10' FMV - 5' sa-5% continui)	PESI: F3: 150 rip, carico 40%, blocchi - 25% (5 stazioni) PEG.: 2x(8x30"/30"r)
Martedì 30	BARCA: 10' FL + 3x(4x250mt F4/1'30"r forza/colpo)/3'r + 4x30"/1'r + 10' FL CORSA: 50' FM	PESI: B3: 2x(10 rip 80% - 6 rip 85% - 3 rip 90%) (5 stazioni) STRETCHING
Mercoledì 1 dicembre	BARCA: 8x2000mt (1°-8° FM, 2°-4°-6° FMV, 3°-5°-7° SA) PALESTRA: trazioni + piegamenti + addom	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 4x15' FMV/2'-3'r + inserire TRASF.1 (vedi nota, solo una serie) tra un 15' e l'altro (totale 3xTRASF.1)	GINNASTICA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 30'
Venerdì 3	NUOTO: 5x1000mt/2'r (alternati FMV/SA)	CORSA: 40' PESI: nota 21 STRETCHING: 30'
Sabato 4	BARCA: 3x6000mt/5'r (1° SA, 2° SA-5%, 3° FMV)	PESI: ungaro 1h10' start da 3 per esercizio (inserire 2 squat nel circuito)
Domenica 5	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 3 - 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 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%

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 dicembre (9°)	BARCA: 4x30'/2'-3'r (1°-4° FM, 2°-3° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 7	NUOTO: 10x(300mt FMV - 100mt SA continui)/3'r	CORSA: 40' PESI: nota 15 STRETCHING: 40'
Mercoledì 8	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 2x30' FMV/4'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Venerdì 10	NUOTO: 1h40' FM suddivisi individualmente	CORSA: 40' PESI: nota 14 STRETCHING
Sabato 11	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20')	PESI: ungaro 1h10' start da 3 per esercizio (inserire 2 squat nel circuito)
Domenica 12	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 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%

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 dicembre (10°)	BARCA: 4x30'/2'-3'r (1°-4° FM, 2°-3° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 14	NUOTO: 5x(300mt FM - 300mt FMV - 300mt SA - 100mt MAX continui)/4'-5'r	CORSA: 40' PESI: nota 14 STRETCHING: 40'
Mercoledì 15	BARCA: 8x2000mt (1°-8° FM, 2°-4°-6° FMV, 3°-5°-7° SA)	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 3x20' FMV/4'r + tra i 20' inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: 60% 3x(30"/30") + 2x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Venerdì 17	NUOTO: 2x500mt/3'r + 4x400mt/2'r + 4x300mt/1'30"-r (FM-FMV)	CORSA: 40' PESI: nota 21a STRETCHING
Sabato 18	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20')	PESI: ungaro 1h10' start da 3 per esercizio (inserire 2 squat nel circuito)
Domenica 19	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 3 - Settimana 4 (test federali)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 dicembre (11°)	CORSA: 40'	P.EG.: test 4x200mt/1'30"r PESI: test forza massima (spinte/tirate)
Martedì 21	BARCA: test soglia 4x2000mt incrementali (1° FM, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)	BARCA: test 4x200mt incrementali/5'r + 40' defaticamento
Mercoledì 22	CORSA: 40'	PESI: test resistenza (2' con 60 kg)
Giovedì 23	BARCA: 9' FM/2'r + 5x2' SA/1'r + 8' FM/2'r + 4x1'30" SA/1'r + 7' FM/2'r + 6x1' SA/1'r	RIPOSO
Venerdì 24	BARCA: 2x25' FMV/5'r	RIPOSO
Sabato 25	RIPOSO	RIPOSO
Domenica 26	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 4 - 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)

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%

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 27 dicembre (12°)	BARCA: 4x30'/2'-3'r (1°-4° FM, 2°-3° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 6x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 28	BARCA: 4x21'/4'-5'r (4' FMV - 3' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 15 STRETCHING: 40'
Mercoledì 29	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 30	BARCA: 2x30' FMV/4'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a
Venerdì 31	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (in ogni serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA-5%)	CORSA: 40' PESI: nota 14 STRETCHING
Sabato 1 gennaio 2022	RIPOSO	RIPOSO
Domenica 2	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 4 - 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 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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 3 gennaio (13°)	BARCA: 5x20'/2'-3'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 6x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 4	BARCA: 4x24'/4'-5'r (4' FMV - 4' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 60 STRETCHING: 40'
Mercoledì 5	BARCA: 3x6000mt (1° SA-5%, 2° SA, 3° SA+3%)	RIPOSO
Giovedì 6	BARCA: 2x30' FMV/2'-3'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: rumeno 10 giri
Venerdì 7	BARCA: 1x2000mt FM + 2x1500mt FMV/30"r + 4x1000mt SA/30"r + 5x500mt SA+3%/30"r (3'-5'r tra le serie)	CORSA: 40' PESI: nota 21a STRETCHING
Sabato 8	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL	PESI: ungaro 1h10'
Domenica 9	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 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)

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%

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 10 gennaio (14°)	BARCA: 30' FM + 25' FM + 20' FMV + 15' FMV + 10' SA + 5' SA (rec. 2') PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 6x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 11	BARCA: 5x18'/4'-5'r (3' FMV - 3' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 15 STRETCHING: 40'
Mercoledì 12	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 13	BARCA: 2x30' FMV/2'-3'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a STRETCHING
Venerdì 14	BARCA: 1x2000mt FM + 2x1500mt FMV/30"r + 4x1000mt SA/30"r + 5x500mt SA+3%/30"r (3'-5'r tra le serie)	CORSA: 40' PESI: nota 80 STRETCHING
Sabato 15	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL	PESI: ungaro 1h10'
Domenica 16	RIPOSO	RIPOSO



### Macro ciclo 4 - Settimana 4 (scarico alternato)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 17 gennaio (15°)	BARCA: 6x20'/2'-3'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV freno piccolo) (al 50%) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 6x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) (al 50%) STRETCHING: 40'
Martedì 18	BARCA: 4x24'/4'-5'r (4' FMV - 4' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 60 STRETCHING: 40'
Mercoledì 19	BARCA: 3x6000mt (1° SA-5%, 2° SA, 3° SA+3%) (al 50%)	RIPOSO
Giovedì 20	BARCA: 2x30' FMV/2'-3'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: rumeno 10 giri
Venerdì 21	BARCA: 1x2000mt FM + 2x1500mt FMV/30"r + 4x1000mt SA/30"r + 5x500mt SA+3%/30"r (3'-5'r tra le serie) (al 50%)	CORSA: 40' PESI: nota 21a (al 50%) STRETCHING
Sabato 22	BARCA: 3x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL	PESI: ungaro 1h10'
Domenica 23	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 4 - Settimana 5 (test federali)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 24 gennaio (16°)	BARCA: 3x20' FM	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 20' PESI: 60% 6x(35"/25")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING: 40'
Martedì 25	BARCA: 2x24'/4'-5'r (4' FMV - 4' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 60 STRETCHING: 40'
Mercoledì 26	BARCA: 3x20' FM	RIPOSO
Giovedì 27	BARCA: test 3x2000mt	BARCA: 8' FM/2'r + 4x2' SA/1'r + 6' FM/2'r + 6x1' SA/1'r + 4' FM/2'r + 8x30" SA/1'r PESI: test forza massima (spinte/tirate)
Venerdì 28	BARCA: 8' FM/2'r + 4x2' SA/1'r + 6' FM/2'r + 6x1' SA/1'r + 4' FM/2'r + 8x30" SA/1'r	BARCA: 2x(3x1' + 4x45" + 6x30")/3'-4'r
Sabato 29	PESI: test resistenza (2' con 60 kg)	CORSA: 40'
Domenica 30	BARCA: 4x1' + 6x45" + 8x30"	RIPOSO

### Macro ciclo 5 - Settimana 1

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

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

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

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'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)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 31 gennaio (17°)	BARCA: 30' FM + 25' FM + 20' FMV + 15' FMV + 10' SA + 5' SA (rec. 2') PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento STRETCHING: 40'
Martedì 1 febbraio	BARCA: 4x24'/4'-5'r (5' FMV - 3' SA continui)	CORSA: 40' PESI: nota 15 STRETCHING: 40'
Mercoledì 2	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 3	BARCA: 2x30' FMV/4'r + a metà inserire 10x200mt freno grosso CORSA: 30'	RISCALDAMENTO GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a STRETCHING: 40'
Venerdì 4	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: nota 80 BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Sabato 5	BARCA: 2x1000mt MAX + 2x500mt MAX (rec. libero) + 30' FL	PESI: ungaro 1h10'
Domenica 6	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 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)

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 7 febbraio (18°)	BARCA: 1h30' individuali PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	CORSA: 30' BARCA: 6x(4' FM/2'r + 4x1' ritmo mille/30"r) STRETCHING: 40'
Martedì 8	BARCA: 4x18'/4'-5'r (3' FMV - 3' SA continui)	PESI: nota 15 BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING: 40'
Mercoledì 9	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 10	BARCA: 4x15' FM-FMV/2'-3'r + 10' FM PESI: R3: 12-15 rip, carico 40%, start ogni 1' (5 stazioni)	BARCA: 3x(8' FM/1'r + 5x150mt ritmo mille/1'30"r)/4'r
Venerdì 11	BARCA: 3x40 colpi fz/cp + 3x40 colpi + 4x30 colpi fz/cp + 4x30 colpi + 6x20 colpi fz/cp + 6x20 colpi CORSA: 40' FM	PESI: P3: 5x6 rip, carico 85% (5 stazioni: 2 tirate, 1 gambe, 2 spinte) + esercizi complementari STRETCHING
Sabato 12	BARCA: 2x2000mt MAX (partenza ogni 20') + 30' FL PALESTRA: 100 trazioni + 150 addominali + 100 piegamenti braccia	PESI: ungaro 1h10' BARCA: nota TRASF.1 (in C2)
Domenica 13	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 5 - Settimana 3

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 14 febbraio (19°)	BARCA: 5x20' (10' FMV - 5' SA-5% - 5' SA continui) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat STRETCHING	BARCA: 6x(4' FM/2'r + 4x1' SA+3%/30"r) STRETCHING: 40'
Martedì 15	BARCA: 3x(4x200mt FxC/1'r + 4x200mt/1'r)/5'r (C: 36-40cp, K: 60-65cp) CORSA: 40' FM	PESI: 2x(5x80%, 4x85%, 3x90%, 4x85%, 5x80%) (5 stazioni: 2 tirate, 1 gambe, 2 spinte) + esercizi complementari STRETCHING: 40'
Mercoledì 16	BARCA: 3x(4x1000mt/start ogni 6'30")4'r (serie: 1°-3° SA, 2° FMV) PALESTRA: 100 trazioni STRETCHING: 30'	RIPOSO
Giovedì 17	BARCA: 4x15'/2'r (1°-2° FM, 2°-4° FMV) + 10' FL PESI: R3: 12 rip, carico 40%, start ogni 1' (5 stazioni)	BARCA: 3x(8' FM/1'r + 4x150mt ritmo 1000/1'30"r)/4'r STRETCHING: 30'
Venerdì 18	BARCA: 3x40 colpi F4 fz/cp + 3x40 colpi + 4x30 colpi F4 fz/cp + 4x30 colpi + 5x20 colpi F4 fz/cp + 5x20 colpi CORSA: 40' FM	PESI: P3: 5x6 rip, carico 85% (5 stazioni: 2 tirate, 1 gambe, 2 spinte) + esercizi complementari STRETCHING: 30'
Sabato 19	BARCA: 4x3000mt/start ogni 20' (1°-3° SA, 2°-4° SA-5%) PALESTRA: 100 trazioni STRETCHING: 30'	BARCA: 60' FM-FMV individuale
Domenica 20	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 5 - Settimana 4 (test federali)

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 21 febbraio (20°)	BARCA: 4x15'/2'r (1° FM con freno fz/cp, 2°-4° FMV ogni 5' effettuare 10" fz/cp, 3° FMV continuo)	PESI: F3: 100 rip, carico 40%, serie 20 rip (5 stazioni: 2 tirate, 1 gambe, 2 spinte) BARCA: 2x(8x30"/30"r fz/cp)/2'r
Martedì 22	BARCA: 2x(4x200mt/1'r + 4x150mt/1'r)/5'r (forza/colpo) (C: 35-40cp, K: 65-70cp)	PESI: P3: 5x5 rip, carico 85% (5 stazioni: 2 tirate, 1 gambe, 2 spinte) + esercizi complementari STRETCHING: 30'
Mercoledì 23	BARCA: 1x15' FM/1'r + 5x3' SA-5%/1'r + 1x10' FM/1'r + 5x2' SA-5%/1'r STRETCHING: 30'	RIPOSO
Giovedì 24	BARCA: test soglia 4x2000mt incrementali (1° FMV, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+5%) start ogni 20' + 40' FM	BARCA: test 4x200mt/200mt rec incrementali (35-40-45-50 colpi) PESI: test forza massimale (tirate/spinte)
Venerdì 25	BARCA: 3x2000mt max (start ogni 20') STRETCHING: 30'	P.EG.: test 4x200mt/1'30"r (40 colpi) PESI: test resistenza (tirate/spinte)
Sabato 26	BARCA in C2: 2x(10' FM/1'r + 5x2' SA+5%/1'r)/4'r CORSA: 40' FM	BARCA: 6x10'/2'r (alternati FM-FMV) STRETCHING: 30'
Domenica 27	BARCA in C2: (6' FM/1'r + 6x1' FxC/1'r)/3'r + (6' FM/1'r + 8x45" SA+5%/1'r)/3'r + (6' FM/1'r + 10x30" SA+3%/1'r)/3'r	RIPOSO

### Macro ciclo 6 - Settimana 1

**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 **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 **~23"**; colpi **41-43**.

**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 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 28 febbraio (21°)	BARCA: 4x15'/2'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV)	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) - maschi: 3x(6x200mt/200mt rec) - femmine: 3x(6x100mt/100mt rec)
Martedì 1 marzo	BARCA: 4x(3x750mt/30"r)/4'-5'r (500mt FMV - 250mt SA)	PESI: potenza o piramidale (vedi nota 14) BARCA: nota TRASF.1 (1 serie) STRETCHING
Mercoledì 2	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) - maschi: 3x(6x200mt/200mt rec) - femmine: 3x(6x100mt/100mt rec)	RIPOSO
Giovedì 3	BARCA: 5x10' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	CORSA: 40' PESI: 60% 3-4x(30"/30")/4'-5'r
Venerdì 4	BARCA: 3x(3x1000mt/30"r)/4'-5'r (serie: 1° FM, 2° FMV, 3° SA)	PESI: forza (vedi nota 80) BARCA: nota TRASF.1 (1 serie) STRETCHING
Sabato 5	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) - maschi: 3x(6x200mt/200mt rec) - femmine: 3x(6x100mt/100mt rec)	BARCA: 2x(3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 6	RIPOSO	RIPOSO

## Macro ciclo 6 - 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 + 15"/15"r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala invertita)/5'r + 6x45"/45"r + (scala)/5'r + 8x30"/30"r + (scala invertita)/5'r + 16x15"/15"r

**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**.

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**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)

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 7 marzo (22°)	BARCA: 4x20'/2'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Martedì 8	BARCA: 3x24'/4'-5'r (4' FM - 4' SA continui)	PESI: nota 15 BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Mercoledì 9	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(6x200mt/200mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 10	BARCA: 20 km FM (tecnica) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITC (vedi nota ITC)
Venerdì 11	BARCA: 4x(5x750mt/30"r)/4'-5'r (1°-3°: 500mt FM - 250mt SA+3%   2°-4°: 250mt FMV - 500mt SA)	PESI: nota 21 STRETCHING
Sabato 12	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(6x200mt/200mt rec) + 30' defaticamento	PESI: allenamento libero
Domenica 13	RIPOSO	RIPOSO



### Macro ciclo 6 - Settimana 3

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

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

**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**.

**TRASE.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 14 marzo (23°)	BARCA: 7x10'/2'r (1°-3°-5°-7° FMV, 2°-4°-6° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/100mt rec) + 30' defaticamento
Martedì 15	BARCA: 3x(5x1000mt/1'r)/5'-6'r	PESI: nota 21a BARCA: nota TRASE.1 STRETCHING
Mercoledì 16	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x200mt/200mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 17	BARCA: 1h30' tecnica suddiviso individualmente PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Venerdì 18	BARCA: 3x21'/4'-5'r (4' FMV - 3' SA continui)	CORSA: 40' PESI: 60% 3x(30"/30")/4'-5'r (12 stazioni) STRETCHING
Sabato 19	BARCA: 6x1000mt MAX	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/4'-5'r
Domenica 20	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 6 - Settimana 4

**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 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**.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 21 marzo (24°)	BARCA: 4x15' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: 3x(4x750mt/30"r)/4'-5'r (nella serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)
Martedì 22	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(6x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 23	BARCA: 5x10' FMV/1'r (tecnica) + 4-5 partenze	BARCA: 3/4 ITC (vedi nota ITC) + 30' defaticamento
Giovedì 24	BARCA: 6x2000mt/5'r (1°-6°: FMV   2°-3°-4°-5°: 500mt FM - 500mt SA)	RIPOSO
Venerdì 25	BARCA: 45' FM CORSA: 30' FMV	BARCA: 4x(4x500mt/30"r)/4'-5'r (nella serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)
Sabato 26	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Domenica 27	BARCA: 1h FM (ogni 10' effettuare 10" max)	RIPOSO

## Macro ciclo 6 - 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 28 marzo (25°)	BARCA: 4x10'/2'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV) + 3-4 partenze	BARCA: 3x(4x20" MAX/1'40"r)/5'-6'r
Martedì 29	BARCA: 4x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	RIPOSO
Mercoledì 30	BARCA: 6x6' FM/2'r + 3-4 partenze	BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 2 palline 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Giovedì 31	Allenamento libero	Allenamento libero
Venerdì 1 aprile	<b>MILANO: Selezioni Senior</b> - batterie: 500mt (C1m 8.32)	<b>MILANO: Selezioni Senior</b> - finali: 500mt (C2m 16.40) (C1m 18.15)
Sabato 2	<b>MILANO: Selezioni Senior</b> - batterie: 1000mt (C1m 8.24)	<b>MILANO: Selezioni Senior</b> - finali: 1000mt (C1m 17.20)
Domenica 3	<b>MILANO: Campionato Italiano Fondo</b> - finali: 5000mt (C1m 12.15)	

### Macro ciclo 7 - Settimana 1

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

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 4 aprile (26°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 5	BARCA: 1h30' FM	PESI: 60% 4x(25"/35")/4'-5'r (12 stazioni) CORSA: 40'
Mercoledì 6	BARCA: nota 22	PESI: forza (nota 15) BARCA: nota TRASF.1
Giovedì 7	BARCA: 6x1000mt (partenze dallo stesso punto)	RIPOSO
Venerdì 8	BARCA: 4x18'/3'-4'r (4' FMV - 2' SA continui)	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Sabato 9	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(6x200mt/100mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/3'-4'r
Domenica 10	RIPOSO	RIPOSO

## Macro ciclo 7 - 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 + 15"/15"r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala invertita)/5'r + 6x45"/45"r + (scala)/5'r + 8x30"/30"r + (scala invertita)/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**.

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 aprile (27°)	BARCA: 6x15'/2'r (1°-3°-5° FMV, 2°-4°-6° FMV freno piccolo) PESI: 6x25 ripetizioni/45"r (tirate e spinte, con 65%)	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento
Martedì 12	BARCA: 4x(4x1000mt/30"r)/4'-5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: forza (nota 80) BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Mercoledì 13	BARCA: 6x1000mt (partenze dallo stesso punto)	RIPOSO
Giovedì 14	BARCA: 4x10' FM/2'r tecnica (ogni 10' effettuare 10" max) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITC (vedi nota ITC) + 30' defaticamento
Venerdì 15	BARCA: 4x18'/5'r (3' FMV - 3' SA continui)	PESI: forza (nota 60) BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Sabato 16	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/3'-4'r
Domenica 17	RIPOSO: BUONA PASQUA!	RIPOSO

### Macro ciclo 7 - Settimana 3

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 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 22 barca. 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

NOTA 22 pesi. 5 esercizi: 3x(10 rip 80%/1'30"r + 6 rip 85%/1'r + 3 rip 90%)

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 aprile (28°)	CORSA: 1h FM	RIPOSO: PASQUETTA
Martedì 19	BARCA: 10x250mt greco grosso/250mt rec + 5x15'/2'r (1°-3°-5° FM, 2°-4° FMV)	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento
Mercoledì 20	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 21	BARCA: 1x35' FMV/2'r + 10x200mt freno grosso/4'-5'r + 1x35' FMV	BARCA: ITC (vedi nota ITC) + 30' defaticamento
Venerdì 22	BARCA: 4x(5x750mt/30"r)/5'r (1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: nota 22 BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Sabato 23	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	BARCA: 1h libero
Domenica 24	RIPOSO	RIPOSO

Macro ciclo 7 - 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 25 aprile (29°)	BARCA: 4x10' FM/2'r (ultimi 10" di ogni 10' MAX) + 4-5 partenze	BARCA: 2x(4x30" MAX/1'30"r)/5'-6'r
Martedì 26	BARCA: 2x(3x750mt/2'r)/5'r (500mt FM - 250mt SA)	Allenamento libero
Mercoledì 27	BARCA: 6x6' FM/2'r + 5-6 partenze	BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 2 palline 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Giovedì 28	BARCA: 3-4x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	Allenamento libero
Venerdì 29	Allenamento libero	Allenamento libero
Sabato 30	<b>MILANO: International Race</b> - batterie: 1000mt (C1m 8.25)	<b>MILANO: International Race</b> - finali: 1000mt (C1m 18.15)
Domenica 1 maggio	<b>MILANO: International Race</b> - batterie: 500mt (C1m 8.15)	<b>MILANO: International Race</b> - finali: 500mt (C1m 14.08) (C2m 15.43)

### Macro ciclo 8 - Settimana 1

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 2 maggio (30°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 3	BARCA: 2h FM-FMV	CORSA: 40' PESI: ungaro 1h
Mercoledì 4	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 5	BARCA: 5x15' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento
Venerdì 6	BARCA: 4x18'/3'-4'r (4' FMV - 2' SA continui)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Sabato 7	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	BARCA: 3x(3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno)/3'-4'r
Domenica 8	RIPOSO	RIPOSO



### Macro ciclo 8 - 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 + 15"/15"r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala invertita)/5'r + 6x45"/45"r + (scala)/5'r + 8x30"/30"r + (scala invertita)/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**.

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'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 9 maggio (31°)	BARCA: 2x12' + 2x10' + 2x8' + 2x6' FM/1'r PESI: ungaro 40'	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento
Martedì 10	BARCA: 4x(5x750mt/30"r)/5'r (250mt FM - 500mt SA)	PESI: forza (nota 15) BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Mercoledì 11	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 3x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 12	BARCA: 3x30' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITC (vedi nota ITC) + 30' defaticamento
Venerdì 13	BARCA: 3x18'/4'r (4' FMV - 2' SA continui)	PESI: potenza (nota 80) BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Sabato 14	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	Allenamento libero
Domenica 15	RIPOSO	RIPOSO

Macro ciclo 8 - Settimana 3 (GARA)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 16 maggio (32°)	BARCA: 4x15' FM/2'r + 4-6 partenze	BARCA: 2x(4x750mt/2'r)/5'r (500mt FM - 250mt SA)
Martedì 17	CORSA: 45' FM-FMV	VIAGGIO
Mercoledì 18	Allenamento libero	Allenamento libero
Giovedì 19	Allenamento libero	Allenamento libero
Venerdì 20	RACICE: World Cup I - batterie: 500mt (C2m 10.21)	RACICE: World Cup I - semifinali: 500mt (C2m 14.46) - batterie: 1000mt (C1m 17.26)
Sabato 21	RACICE: World Cup I - finali: 500mt (C2m 11.48)	RACICE: World Cup I - semifinali: 1000mt (C1m 16.24)
Domenica 22	RACICE: World Cup I - finali: 1000mt (C1m 10.05)	RACICE: World Cup I - finali: 5000mt (C1m 14.55)

Macro ciclo 8 - 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 23 maggio (33°)	VIAGGIO	VIAGGIO
Martedì 24	BARCA: 5x10' FM/2'r	Allenamento libero
Mercoledì 25	Allenamento libero	Allenamento libero
Giovedì 26	POZNAN: World Cup II - batterie: 500mt (C2m 9.06)	POZNAN: World Cup II - semifinali: 500mt (C2m 13.30)
Venerdì 27	POZNAN: World Cup II - batterie: 1000mt (C1m 10.21)	POZNAN: World Cup II - semifinali: 1000mt (C1m 14.50)
Sabato 28	POZNAN: World Cup II - finali: 500mt (C2m 11.03)	POZNAN: World Cup II
Domenica 29	POZNAN: World Cup II - finali: 1000mt (C1m 11.33)	POZNAN: World Cup II - finali: 5000mt (C1m 14.55)

### Macro ciclo 9 - Settimana 1

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

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 30 maggio (34°)	BARCA: 2h FM individuali	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento
Martedì 31	BARCA: 3x21'/5'r (4' FMV - 3' SA continui)	PESI: forza (nota 60) BARCA: nota TRASF.1 STRETCHING
Mercoledì 1 giugno	BARCA: nota 22	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 4x30' FM PESI: ungaro 40' (50 kg)	RIPOSO
Venerdì 3	BARCA: 4x18'/3'-5'r (1°-3°: 4' FMV - 2' SA continui   2°-4°: 3' FMV - 3' SA continui)	BARCA: 5x(4' FM/1'r + 3' FMV/1'r - 2' SA/1'r - 1' SA+5%)/5'r
Sabato 4	BARCA: 8x2000mt/3'-4'r (1000mt FM/1000mt FMV) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	PESI: potenza BARCA: 3x(3x200mt/100mt rec. + 6x100mt/100mt rec.)/4'r
Domenica 5	BARCA: 6x1000mt MAX (partenze dallo stesso punto)	RIPOSO

### Macro ciclo 9 - Settimana 2

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

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

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**NOTA C.** Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 6 giugno (35°)	BARCA: 4x20'/3'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: 5x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo1000/30"r)/5'r + 30' FL
Martedì 7	BARCA: 2000mt FM + 4x1000mt SA + 2000mt FMV + 5x750mt SA + 2000mt SA-5% + 6x500mt SA + 2000mt FMV	PESI: potenza BARCA: 3x(3x200mt + 6x100mt)/4'r recupero 100mt + 30' defaticamento
Mercoledì 8	BARCA: 6x1000mt MAX	RIPOSO
Giovedì 9	BARCA: 5x15' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' FL
Venerdì 10	BARCA: 4x(5x750mt/30"r)/5'r (1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Sabato 11	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(4x150mt/100mt rec) + 30' defaticamento	Allenamento libero
Domenica 12	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 9 - Settimana 3

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

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

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**NOTA C.** Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 13 giugno (36°)	BARCA: 5x15' FMV/3'r (2°-4° con freno) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM (vedi nota ITM) + 30' defaticamento
Martedì 14	BARCA: 4x(4x1000mt/1'r)/5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: potenza BARCA: 3x(3x200mt + 6x100mt)/4'r recupero 100mt + 30' defaticamento
Mercoledì 15	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(4x150mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 16	BARCA: 70' individuali PESI: ungaro 40'	BARCA: 5x(4' FMV/1'r + 3' SA-5%/1'r - 2' SA/1'r - 1' MAX)/5'r
Venerdì 17	BARCA: 3x21'/5'r (4' FMV - 3' SA continui)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Sabato 18	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/100mt rec)/rec completo + 2x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	Allenamento libero
Domenica 19	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 9 - Settimana 4 (scarico)

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

**ITM.** (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45"r + 30"/30"r + 15"/15"r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala invertita)/5'r + 6x45"/45"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**.

**TRASF.1.** 2x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**NOTA C.** Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 20 giugno (37°)	BARCA: 2x20'/3'r (1° FM, 2° FMV freno piccolo) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: 2x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo1000/30"r)/5'r + 30' FL
Martedì 21	BARCA: 2000mt FM + 2x1000mt SA + 2000mt FMV + 2x750mt SA + 2000mt SA-5% + 3x500mt SA + 2000mt FMV	PESI: potenza BARCA: 2x(3x200mt + 6x100mt)/4'r recupero 100mt + 30' defaticamento
Mercoledì 22	BARCA: 3x1000mt MAX	RIPOSO
Giovedì 23	BARCA: 2-3x15' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: ITM 50% (vedi nota ITM) + 30' FL
Venerdì 24	BARCA: 2x(4x750mt/30"r)/5'r (1° FMV, 2° SA)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 (2 serie) + 30' defaticamento
Sabato 25	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 30' defaticamento	Allenamento libero
Domenica 26	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 10 - Settimana 1

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

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**NOTA C.** Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 27 giugno (38°)	BARCA: 7x10' FMV/2'r (da 9'50" a 10' effettuare 10" MAX) PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: 4x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo1000/30"r)/5'-6'r + 30' FL
Martedì 28	BARCA: 4x(4x750mt/30"r)/1'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: potenza BARCA: 2x(3x200mt + 6x100mt)/4'r recupero 100mt + 30' defaticamento
Mercoledì 29	BARCA: 1h FL-FM	CORSA: 30' FM
Giovedì 30	BARCA: 6x10' FMV/22'r (da 9'50" a 10' effettuare 10" MAX) PESI: ungaro su stazione (5 stazioni, 10-12 rip.)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Venerdì 1 luglio	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Sabato 2	BARCA: 1x10' FM/2'r + 3x8' FMV/2'r + 4x6' FMV/2'r	BARCA: 4x(4' FMV/1'r + 3' SA-5%/1'r - 2' SA/1'r - 1' SA+5%)/5'r
Domenica 3	RIPOSO	RIPOSO



## Macro ciclo 10 - Settimana 2

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

**ITM.** (1'15"/1'r + 1'/1'r + 45"/45"r + 30"/30"r + 15"/15"r)/5'r + 4x1'/1'r + (scala invertita)/5'r + 6x45"/45"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**.

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

**NOTA C.** Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 4 luglio (39°)	BARCA: 5x15' FMV/2'r (2°-4° freno piccolo) PESI: ungaro su stazione (5 stazioni, 10-12 rip.)	BARCA: ITM (vedi nota ITM)
Martedì 5	BARCA: 8x2000mt/3'r (1°-3°-5°-7° FMV, 2°-4°-6°-8° SA)	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Mercoledì 6	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 7	BARCA: 6x10' FM/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + addominali	PESI: potenza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Venerdì 8	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(3x200mt/100mt rec)/rec completo + 1x(4x300mt/200mt rec) + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' def.	RIPOSO
Sabato 9	BARCA: 6x2000mt (1°-6° FMV, 2°-4° 200mt FMV - 800mt SA, 3°-5° 400mt FMV - 600mt SA) CORSA: 30'	BARCA: 1h30' FL-FM libero + 5 partenze
Domenica 10	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 10 - Settimana 3

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

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

NOTA C. Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 11 luglio (40°)	BARCA: 1h10' FM individuale + 4-5 partenze	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Martedì 12	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 13	BARCA: 5x15' FM/2'r PESI: libero	BARCA: 4x(4' FMV/2'r + 4x1' ritmo1000/1'r)/6'r
Giovedì 14	BARCA: 4x(3x1000mt/1'r)/5'r (serie: 1°-3° FMV, 2°-4° SA)	PESI: potenza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Venerdì 15	RIPOSO	RIPOSO
Sabato 16	BARCA: 5x(10' FM/2'r + 4x30" MAX/1'30"r)/5'r	RIPOSO
Domenica 17	BARCA: 3x(4x750mt/1'r)/5'r (1°-3°: 250mt FMV - 500mt SA   2°: 500mt FMV - 250mt SA+5%)	RIPOSO

### Macro ciclo 11 - Settimana 1

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

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

NOTA C. Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 18 luglio (41°)	BARCA: 6x10' FMV/2'r (da 9'50" a 10' effettuare 10" MAX) PALESTRA: trazioni + piegamenti + addominali	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Martedì 19	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 2x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 20	BARCA: 4x15'/2'r (1°-3° FM, 2°-4° FMV) PESI: libero	BARCA: 4x(4x500mt/1'r)/5'r (1°-3°3 FMV, 2°-4° SA)
Giovedì 21	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 2x(3x200mt/100mt rec) + 45' a 135 pulsazioni	RIPOSO
Venerdì 22	BARCA: 1h20' FL (4x20')/3'r tecnica	BARCA: 3x(3x750mt/1'r)/5'r (500mt FMV - 250mt SA)
Sabato 23	BARCA: 1h10' FM	RIPOSO
Domenica 24	RIPOSO	RIPOSO

### Macro ciclo 11 - Settimana 2

Legenda: FL = -18%/-15% dalla soglia | FM = -15%/-12% dalla soglia | FMV = -12%/-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 C. Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 25 luglio (42°)	BARCA: 5x10' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat + addominali	BARCA: 4x2000mt (400mt FM - 600mt SA) + 30' FL tecnica
Martedì 26	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 2x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Mercoledì 27	BARCA: 6x10' FMV/2'r PALESTRA: trazioni + piegamenti + squat	BARCA: 4x2000mt (1000mt FM - 1000mt SA)
Giovedì 28	VIAGGIO	VIAGGIO
Venerdì 29	BARCA: 1h libera + 4-5 partenze	BARCA: 5x750mt/2'r (500mt FMV - 250mt SA)
Sabato 30	BARCA: 3x1000mt + 3x500mt (1°: partenza/passò   2°: passo   3°: passò/finale + 30' FL defaticamento	BARCA: 3'-2'-1'-30"/30"r freno/2'r + 3'-2'-1'-30"/30"r senza freno + 4-5 partenze + 30' defaticamento
Domenica 31	Allenamento libero... un'uscita la farei. Prova tutto il processo di riscaldamento	RIPOSO

### Macro ciclo 11 - Settimana 3 (GARA)

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

NOTA 28.07. Inserisci anche qualche breve corsetta. E se vuoi anche trazioni-piegamenti-squat, ma questo è a tua discrezione.

Stretching sempre.

Risultati: <https://canoe22.com/results>

Tacchini: <https://canoe22.com/Athletes/Profile/1075>

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 agosto (43°)	BARCA: 4x10' FM/2'r + 4-5 partenze	BARCA: 4x1000mt/4'-5'r freno 2 palline 100mt/100mt (senza togliere il freno) + 30' defaticamento
Martedì 2	BARCA: 2x1000mt + 2x500mt (1°: partenza/passò   2°: passo/finale + 30' FL defaticamento	Allenamento libero
Mercoledì 3	Allenamento libero	HALIFAX: World Championships - batterie: 500mt (C1m 16.06)
Giovedì 4	HALIFAX: World Championships - batterie: 1000mt (C1m 11.10)	HALIFAX: World Championships
Venerdì 5	HALIFAX: World Championships - semifinali: 500mt (C1m 12.33)	HALIFAX: World Championships - semifinali: 1000mt
Sabato 6	HALIFAX: World Championships - finali: 500mt (C1m 12.35)	HALIFAX: World Championships
Domenica 7	HALIFAX: World Championships - finali: 1000mt (C1m 11.33)	HALIFAX: World Championships - finali: 5000mt (C1m 15.15)

### Macro ciclo 12 - Settimana 1

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

NOTA C. Durante la settimana effettuare almeno 3h di corsa; la scelta del quando è individuale.

TRASF.1. 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 agosto (44°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 9	VIAGGIO	RIPOSO
Mercoledì 10	BARCA: 6x10' FMV/2'r (da 9'50" a 10' effettuare 10" MAX) PALESTRA: trazioni + piegamenti + addominali	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Giovedì 11	BARCA: 4x750mt (500mt FM - 250mt SA) + 30' FL	RIPOSO
Venerdì 12	1h10' FM + 3-5 partenze	BARCA: 3x1000mt MAX + 3x500mt MAX (partenza sempre dallo stesso punto)
Sabato 13	BARCA: 2x1000mt + 2x500mt	RIPOSO
Domenica 14	BARCA: 5x10' FMV/2'r + 3-5 partenze in C2	PESI: a scelta CORSA: 45'

## Macro ciclo 12 - Settimana 2 (GARA)

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

NOTA 28.07. Inserisci anche qualche breve corsetta. E se vuoi anche trazioni-piegamenti-squat, ma questo è a tua discrezione.

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 15 agosto (45°)	BARCA: 6x6' FM/2'r + 4-5 partenze	BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 2 palline 100mt/100mt (senza togliere il freno) + 30' defaticamento
Martedì 16	VIAGGIO	BARCA: 2x1000mt + 2x500mt (1°: partenza/passa   2°: passo/finale + 30' FL defaticamento
Mercoledì 17	Allenamento libero	Allenamento libero
Giovedì 18	<b>MONACO: European Championships</b> - batterie: 1000mt (C1m 9.28) - batterie: 500mt (C1m 11.50)	<b>MONACO: European Championships</b>
Venerdì 19	<b>MONACO: European Championships</b> - semifinali: 1000mt (C1m 9.37) - semifinali: 500mt (C1m 11.25) - batterie: 200mt (C2m 12.30)	<b>MONACO: European Championships</b>
Sabato 20	<b>MONACO: European Championships</b> - semifinali: 200mt (C2m 9.05) - finali: 1000mt (C1m 12.51)	<b>MONACO: European Championships</b> - finali: 5000mt (C1m 15.52)
Domenica 21	<b>MONACO: European Championships</b> - finali: 500mt (C1m 11.30) - finali: 200mt (C2m 11.58)	

Macro ciclo 13 - Settimana 3 (GARA)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 agosto (46°)	VIAGGIO	VIAGGIO
Martedì 23	BARCA: 10 km tecnica	PESI: a scelta
Mercoledì 24	VIAGGIO	VIAGGIO
Giovedì 25	Allenamento libero	Allenamento libero
Venerdì 26	OKLAHOMA: ICF Super Cup	OKLAHOMA: ICF Super Cup
Sabato 27	OKLAHOMA: ICF Super Cup	OKLAHOMA: ICF Super Cup
Domenica 28	RIPOSO	RIPOSO



### Macro ciclo 14 - Settimana 1

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 29 agosto (47°)	VIAGGIO	VIAGGIO
Martedì 30	BARCA: 1h FL-FM	Allenamento libero
Mercoledì 31	BARCA: 10' - 9' - 8' - 7' - 6' - 5' - 4' /1'r	BARCA: 2x(4x1000mt/1'r)/5'r (serie: 1° FMV, 2° SA)
Giovedì 1 settembre	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Venerdì 2	BARCA: 3x30' FM	PESI: a scelta
Sabato 3	BARCA: 4x(3x750mt/30"r)/5'r (1°-3°: 500mt FMV - 250mt SA   2°: 250mt FMV - 500mt SA)	CORSA: 1h15'
Domenica 4	BARCA: 1x1000mt + 1x500mt MAX	RIPOSO

### Macro ciclo 14 - Settimana 2

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

**TRASF.1.** 3x(3x200mt freno grosso/100mt rec + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 settembre (48°)	BARCA: 6x10' FM/2'r	BARCA: 3x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo1000/30"r)/5'r + 30' FL
Martedì 6	BARCA: 4x750mt + 4-5 partenze	PESI: forza BARCA: nota TRASF.1 + 30' defaticamento
Mercoledì 7	BARCA: ritmi gara (vedi nota 18) 1x(4x300mt/200mt rec)/rec completo + 1x(3x200mt/100mt rec) + 30' defaticamento	RIPOSO
Giovedì 8	BARCA: 4x15' FM/2'r	BARCA: 3x1000mt (1°: partenza/passaggio   2°: passaggio   3°: passaggio/fine) + 3-4 partenze + 30' FL defaticamento
Venerdì 9	PESI: a scelta	BARCA: 3x(2x300mt/100mt rec)/10'r
Sabato 10	BARCA: 5x10' FM/2'r	BARCA: 2x1000mt/2'r + 2x800mt/2'r + 2x500mt/1'30"r + 2x300mt/1'30"r (4'-5'r tra le diverse distanze)
Domenica 11	BARCA: 20' FL + 1x500mt MAX + 20' FL + 1x200mt MAX + 20' defaticamento	RIPOSO

Macro ciclo 14 - Settimana 3 (GARA)

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

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 12 settembre (49°)	BARCA: 6x6' FM/2'r + 4-5 partenze	BARCA: 3x1000mt/4'-5'r freno 2 palline 100mt/100mt (senza togliere il freno)
Martedì 13	BARCA: 5x750mt/2'r (500mt FM - 250mt SA)	Allenamento libero
Mercoledì 14	Allenamento libero	CORSA: 30'
Giovedì 15	Allenamento libero	Allenamento libero
Venerdì 16	MILANO: Campionati Italiani - batterie: 1000mt	MILANO: Campionati Italiani - finali: 1000mt (C1m 15.20) (C2m 16.40)
Sabato 17	MILANO: Campionati Italiani - batterie: 500mt	MILANO: Campionati Italiani - finali: 500mt (C2m 14.40) (C1m 16.20) (C4m 17.15)
Domenica 18	MILANO: Campionati Italiani - batterie: 200mt (C1m 8.51)	MILANO: Campionati Italiani - finali: 200mt (C2m 14.06) (C1m 14.45) (C4m 15.21)