

# 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

### Macrocycle 1 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Weights 30%: The repetitions must be +5 and over relative to time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Weights 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, vice versa if more than 23).

NOTE 21a. 5 exercises: 2x(15 rep 75%/1'r + 5x25 rep 60%/30"-1'r)

Stretching always.

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 CORSO: 30'	P.EG.: 6x15'/2'r FM-FMV alternati STRETCHING: 30'
Mercoledì 13	CORSO: 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	CORSO: 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

### Macrocycle 1 - Week 2

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Weights 30%: The repetitions must be +5 and over time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Weights 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

NOTE 80. Weights 80% pull-ups 10x8 repetitions + pull-ups 10x5 repetitions with 20 kg

Always stretch.

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 CORSO: 30'	P.EG./BICI/TAPIS: 4x30' FMV/2'r STRETCHING: 30'
Mercoledì 20	CORSO: 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	CORSO: 40' PESI: 60% 4x(20"/40")/4'-5'r (12 stazioni)
Sabato 23	BARCA: 4x5000mt FMV/5'r	CORSO: 1h FM
Domenica 24	RIPOSO	RIPOSO

### Macrocycle 1 - Week 3

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Weights 30%: The repetitions must be +5 and over relative to time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Weights 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

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

Stretching always.

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%) CORSO: 30'	CORSA: 40' PESI: rumeno 6 giri (recupero: quando ritorno sotto i 120 bpm) STRETCHING: 40'
Mercoledì 27	CORSO: 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

### Macrocycle 1 - Week 4

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

Pesi 30%: The repetitions must be +5 and over time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Pesi 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

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

NOTA 80. Weights 80% pull-ups 10x8 repetitions + pull-ups 10x5 repetitions with 20 kg

Stretching always.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 1 novembre (4°)	BARCA/CORSA/BICI: 2h aerobic 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%) CORSO: 30'	CORSO: 40' GINNASTICA: 30' PESI: nota 21a STRETCHING: 30'
Mercoledì 3	CORSO: 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)	CORSO: 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)	CORSO: 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

### Macrocycle 1 - Week 5 (recovery)

Legend: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

Weights 30%: Repetitions must be +5 and over time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Weights 60%: Repetitions must be included between -2 and +3 of time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

NOTE 80. Weights 80% pull-ups 10x8 repetitions + pull-ups 10x5 repetitions with 20 kg

Stretching always.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 novembre (5°)	BARCA: 1h aerobic 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 aerobic a scelta PALESTRA: 150 pull-ups + 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

## Macrocycle 2 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

Pesi 30%: The repetitions must be +5 and more than the time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Pesi 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

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

Stretching always.

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%) CORSO: 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

### Macrocycle 2 - Week 2 (federal tests)

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Weights 30%: The repetitions must be +5 and more than the time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Weights 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

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

Stretching always.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 22 novembre (7°)	BARCA: 1h FM subdivided individually	PESI: circuit (30')
Martedì 23	BARCA: threshold test 4x2000mt incremental (1° FM, 2° SA-5%, 3° SA, 4° SA+3%)	P.EG.: test 4x200mt/1'30"r PESI: test maximum force (pushes/pulls)
Mercoledì 24	BARCA: test 4x200mt incremental/5'r + 40' defatigamento	P.EG.: 1h10' FM
Giovedì 25	P.EG.: Cooper test	PESI: force (30')
Venerdì 26	P.EG.: 3x15' FM	PESI: resistance test (2' with 60 kg)
Sabato 27	BARCA: 1h FMV	
Domenica 28	RIPOSO	RIPOSO

### Macrocycle 3 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

Pesi 30%: The repetitions must be +5 and more than the time (e.g. 40" of work the repetitions must be a minimum of 45 otherwise reduce the load).

Pesi 60%: The repetitions must be included between -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If less it is necessary to reduce the load, otherwise if more than 23).

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

Stretching always.

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, load 40%, blocks - 25% (5 stations) PEG.: 2x(8x30"/30'r)
Martedì 30	BARCA: 10' FL + 3x(4x250mt F4/1'30"r force/impact)/3'r + 4x30"/1'r + 10' FL CORSA: 50' FM	PESI: B3: 2x(10 rip 80% - 6 rip 85% - 3 rip 90%) (5 stations) STRETCHING
Mercoledì 1 dicembre	BARCA: 8x2000mt (1°-8° FM, 2°-4°-6° FMV, 3°-5°-7° SA) PALESTRA: traction + bends + abdomen	RIPOSO
Giovedì 2	BARCA: 4x15' FMV/2'-3' + insert TRASF.1 (see note, only one series) between a 15' and the other (total 3xTRASF.1)	GYMNASTICS: 30' PESI: 60% 5x(30"/30")/4'-5'r (12 stations) STRETCHING: 30'
Venerdì 3	NUOTO: 5x1000mt/2'r (alternating FMV/SA)	CORSA: 40' PESI: note 21 STRETCHING: 30'
Sabato 4	BARCA: 3x6000mt/5'r (1° SA, 2° SA-5%, 3° FMV)	PESI: ungaro 1h10' start from 3 for an exercise (insert 2 squats in the circuit)
Domenica 5	RIPOSO	RIPOSO

### Macrocycle 3 - Week 2

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

NOTE 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)

Weights 60%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be within 18 and 23. If they are less, it is necessary to reduce the load, vice versa if they are more than 23).

NOTE 14. 2 times per exercise: 3 sets 95% / 30 sets 60% / 4-5 sets 90% / 30 sets 60% / 8 sets 80% / 30 sets 60% / 15 sets 70% / 30 sets 60%

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

Stretching always.

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 CORSO: 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

### Macrocycle 3 - Week 3

Legend: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

Weights 60%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be within 18 and 23. If less, it is necessary to reduce the load, vice versa if more than 23).

NOTE 14. 2 times per exercise: 3 sets 95% / 30 sets 60% / 4-5 sets 90% / 30 sets 60% / 8 sets 80% / 30 sets 60% / 15 sets 70% / 30 sets 60%

NOTE 21a. 5 exercises: 2x(15 sets 75%/1' + 5x25 sets 60%/30"-1')

Stretching always.

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

*Macrocycle 3 - Week 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

### Macrocycle 4 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be within 18 and 23. If they are less, it is necessary to reduce the load, vice versa if they are more than 23).

NOTA 14. 2 times per exercise: 3 sets 95% / 30 sets 60% / 4-5 sets 90% / 30 sets 60% / 8 sets 80% / 30 sets 60% / 15 sets 70% / 30 sets 60%

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

NOTA 21a. 5 exercises: 2x(15 sets 75%/1' rest + 5x25 sets 60%/30"-1')

Stretching always.

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 CORSO: 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

### Macrocycle 4 - Week 2

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

Weights 60%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be within 18 and 23. If they are less, it is necessary to reduce the load, vice versa if they are more than 23).

NOTE 21a. 5 exercises: 2x(15 reps 75%/1' rest + 5x25 reps 60%/30"-1' rest)

NOTE 60. Weights 80% pull-ups 6x8 repetitions + pull-downs 6x8 repetitions with 10 kg

Stretching always.

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 CORSO: 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

### Macrocycle 4 - Week 3

Legenda: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

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%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be between 18 and 23. If they are less, it is necessary to reduce the load, vice versa if they are more than 23).

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

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

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 CORSO: 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

*Macrocycle 4 - Week 4 (unloading alternated)*

Legenda: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Weights 60%: The repetitions must be within -2 and +3 of the time (e.g. 20" of work means that the repetitions must be within 18 and 23. If less, it is necessary to reduce the load, vice versa if more than 23).

NOTE 21a. 5 exercises: 2x(15 reps 75%/1' rest + 5x25 reps 60%/30"-1' rest)

NOTE 60. Weights 80% pull-ups 6x8 repetitions + pull-ups 6x8 repetitions with 10 kg

Stretching always.

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

*Macrocycle 4 - Week 5 (federal tests)*

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

Always stretch.

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

### Macrocycle 5 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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 <span style="color: orange;">(17°)</span>	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

### Macrocycle 5 - Week 2

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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. During the week, perform at least 2h of running; the choice of when to run is individual.

Stretching always.

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 CORSO: 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

### Macrocycle 5 - Week 3

Legend: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

NOTE C. During the week, perform at least 2h of running; the choice of when is individual.

Stretching always.

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")/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

*Macrocycle 5 - Week 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'	PEG.: 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

### Macrocycle 6 - Week 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

### Macrocycle 6 - Week 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 <b>(22°)</b>	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

### Macrocycle 6 - Week 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**.

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 14 marzo <b>(23°)</b>	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 TRASF.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

### Macrocycle 6 - Week 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 <b>(24°)</b>	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

## Macrocycle 6 - Week 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)	

### Macrocycle 7 - Week 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) CORSÀ: 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

## Macrocycle 7 - Week 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 <b>(27°)</b>	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

### Macrocycle 7 - Week 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 <b>(28°)</b>	CORSA: 1h FM	RIPOSO: PASQUETTA
Martedì 19	BARCA: 10x250mt greno 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

*Macrociclo 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)

### Macrocycle 8 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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)

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

### Macrocycle 8 - Week 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

## Macrocycle 8 - Week 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	<b>RACICE: World Cup I</b> - batterie: 500mt (C2m 10.21)	<b>RACICE: World Cup I</b> - semifinali: 500mt (C2m 14.46) - batterie: 1000mt (C1m 17.26)
Sabato 21	<b>RACICE: World Cup I</b> - finali: 500mt (C2m 11.48)	<b>RACICE: World Cup I</b> - semifinali: 1000mt (C1m 16.24)
Domenica 22	<b>RACICE: World Cup I</b> - finali: 1000mt (C1m 10.05)	<b>RACICE: World Cup I</b> - finali: 5000mt (C1m 14.55)

*Macrociclo 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	<b>POZNAN: World Cup II</b> - batterie: 500mt (C2m 9.06)	<b>POZNAN: World Cup II</b> - semifinali: 500mt (C2m 13.30)
Venerdì 27	<b>POZNAN: World Cup II</b> - batterie: 1000mt (C1m 10.21)	<b>POZNAN: World Cup II</b> - semifinali: 1000mt (C1m 14.50)
Sabato 28	<b>POZNAN: World Cup II</b> - finali: 500mt (C2m 11.03)	<b>POZNAN: World Cup II</b>
Domenica 29	<b>POZNAN: World Cup II</b> - finali: 1000mt (C1m 11.33)	<b>POZNAN: World Cup II</b> - finali: 5000mt (C1m 14.55)

### Macrocycle 9 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

## Macrocycle 9 - Week 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 <b>(35°)</b>	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

### Macrocycle 9 - Week 3

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

### Macrocycle 9 - Week 4 (decarico)

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

### Macrocycle 10 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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.  $3x(3x200\text{mt freno grosso}/100\text{mt rec} + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r$

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

### Macrocycle 10 - Week 2

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

### Macrocycle 10 - Week 3

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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

### Macrocycle 11 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from the threshold | FM = -15%/-12% from the threshold | FMV = -12%/-8% from the threshold

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.  $3x(3x200\text{mt freno grosso}/100\text{mt rec} + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r$

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

## Macrocycle 11 - Week 2

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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/passo   2°: passo   3°: passo/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

### Macrocycle 11 - Week 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/passo   2°: passo/finale + 30' FL defaticamento	Allenamento libero
Mercoledì 3	Allenamento libero	<b>HALIFAX: World Championships</b> - batterie: 500mt (C1m 16.06)
Giovedì 4	<b>HALIFAX: World Championships</b> - batterie: 1000mt (C1m 11.10)	<b>HALIFAX: World Championships</b>
Venerdì 5	<b>HALIFAX: World Championships</b> - semifinali: 500mt (C1m 12.33)	<b>HALIFAX: World Championships</b> - semifinali: 1000mt
Sabato 6	<b>HALIFAX: World Championships</b> - finali: 500mt (C1m 12.35)	<b>HALIFAX: World Championships</b>
Domenica 7	<b>HALIFAX: World Championships</b> - finali: 1000mt (C1m 11.33)	<b>HALIFAX: World Championships</b> - finali: 5000mt (C1m 15.15)

### Macrocycle 12 - Week 1

Legend: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

NOTE C. During the week, perform at least 3h of running; the choice of when is individual.

TRANSF.1. 3x(3x200m freestyle/100m recovery + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r

Stretching always.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 8 agosto (44°)	RIPOSO	RIPOSO
Martedì 9	VIAGGIO	RIPOSO
Mercoledì 10	BARCA: 6x10' FMV/2'r (from 9'50" to 10' to perform 10" MAX) PALESTRA: traction + bends + abdominal	PESI: strength BARCA: note TRANSF.1 + 30' defatigamento
Giovedì 11	BARCA: 4x750m (500m FM - 250m SA) + 30' FL	RIPOSO
Venerdì 12	1h10' FM + 3-5 starts	BARCA: 3x1000m MAX + 3x500m MAX (start always from the same point)
Sabato 13	BARCA: 2x1000m + 2x500m	RIPOSO
Domenica 14	BARCA: 5x10' FMV/2'r + 3-5 starts in C2	PESI: choice RACE: 45'

Macrocycle 12 - Week 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/passo   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)	

*Macrociclo 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

## Macrocycle 14 - Week 1

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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 <b>(47°)</b>	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

### Macrocycle 14 - Week 2

Legenda: FL = -18%/-15% from threshold | FM = -15%/-12% from threshold | FMV = -12%/-8% from threshold

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.  $3x(3x200\text{mt freno grosso}/100\text{mt rec} + 3' FM + 2' FMV + 1' SA + 30" MAX)/4'-5'r$

Stretching sempre.

Giorno	Mattina	Pomeriggio
Lunedì 5 settembre (48°)	BARCA: 6x10' FM/2'r	BARCA: $3x(4' FMV/1'r + 4x1' ritmo 1000/30"r)/5'r + 30' FL$
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: $3x1000\text{mt} (1^{\circ}: partenza/passo   2^{\circ}: passo   3^{\circ}: passo/finale) + 3-4 partenze + 30' FL$ defaticamento
Venerdì 9	PESI: a scelta	BARCA: $3x(2x300\text{mt}/100\text{mt rec})/10'r$
Sabato 10	BARCA: 5x10' FM/2'r	BARCA: $2x1000\text{mt}/2'r + 2x800\text{mt}/2'r + 2x500\text{mt}/1'30"r + 2x300\text{mt}/1'30"r (4'-5'r tra le diverse distanze)$
Domenica 11	BARCA: 20' FL + 1x500mt MAX + 20' FL + 1x200mt MAX + 20' defaticamento	RIPOSO

## Macrocycle 14 - Week 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	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - batterie: 1000mt	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - finali: 1000mt (C1m 15.20) (C2m 16.40)
Sabato 17	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - batterie: 500mt	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - finali: 500mt (C2m 14.40) (C1m 16.20) (C4m 17.15)
Domenica 18	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - batterie: 200mt (C1m 8.51)	<b>MILANO: Campionati Italiani</b> - finali: 200mt (C2m 14.06) (C1m 14.45) (C4m 15.21)