



## **PROGRAMMA ALLENAMENTI: GENERALE ELITE**

inizio: 19 Dicembre (3 settimane di carico e 1 di scarico)

**OBIETTIVO TECNICO:** aumentare efficacia nell'avanzamento (sentire pala dura e scorrimento della barca) + ricerca nuove soluzioni tecniche

**OBIETTIVO CONDIZIONALE:** aumentare forza muscolare e capacità/potenza aerobica.

### **LUNEDI**

#### **► SUPER SERIE ECCENTRICO palestra**

2, 3, 3, 2 serie

### **MARTEDI**

#### **► canoa POTENZA Aerobica INTERMITTENTE**

16 minuti con cardio sempre a soglia divisi in  
4'(5"rec5")4'(30"rec30")4'(10"rec10")4'(1'rec30") recupero 0'  
2, 2, 3,1 serie

### **MERCOLEDI**

#### **► Palestra Forza ISOMETRIA TOTALE BULGARO**

(Danny e la Niky usano l'80% per l' isometria)

### **GIOVEDI**

**► canoa:** Crescenti fino a VO2max (X' rec 2 x 8); X=9,10,11,8:  
crescenti o a piramide con la serie al massimo attorno ai 170 bpm.

### **VENERDI**

#### **► Palestra Forza Piramidale a coppie di stazioni**

(Danny, Greg e la Niky al posto del 90 e 95% fanno sempre con l'85% 4-6rip)

### **SABATO**

**► Canoa** Se porte: percorsi tipo gara da almeno 1'30" x 8, 8, 10, 4  
se no porte: (30"/30"X 6 ) X 5, 5, 6, 3

### **DOMENICA**

**► Riposo o trasferta** (in questo caso se siete stanchi riposate il lunedì)

**Test 2 porte:** montate 2 paline a 10m l'una dall'altra, con un segno ogni metro sul cavo.  
Si fa 1 minuto a manetta per 3 volte, recupero 1', cercando di fare ogni serie il maggior numero di metri. Se riuscite prendete anche i battiti all'inizio e alla fine di ogni minuto.

X le feste... non esagerate con le cibarie :-)