

PROGRAMMA TECNICO
Valstagna, 23 -25 Ottobre 2009
RADUNO SETTORE DISCESA
CATEGORIE JUNIORES – CANADESI

PREMESSA

Questo raduno è il primo raduno della stagione 2009/2010. Molti atleti sono nuovi, incomincia un nuovo ciclo e l'attenzione viene posta ai seguenti obiettivi:

- conoscenza degli atleti
- presentazione della proposta di programmazione federale
- migliorare la capacità aerobica
- verificare le conoscenze dell'andamento sull'acqua mosca

I nostri obiettivi di verifica verso la preparazione degli atleti sono:

- verifica dello stato iniziale della preparazione invernale
- spinta motivazionale all'approccio alle stagioni agonistiche dei prossimi anni

Gli atleti lavoreranno per obiettivi individuali. Nelle esercitazioni di simulazione gara, di formazione e di analisi video, i gruppi saranno uniti. E' consigliato l'uso del cardio frequenzimetro per stimolare i giovani atleti ad una considerazione critica del proprio allenamento in funzione dei parametri frequenza cardiaca/numero di colpi/velocità dell'imbarcazione.

Programma di lavoro

Venerdì 23 ottobre

- 14.00 **ritrovo presso il Valbrenta Team**
- 15.00 **3 discese da S. Gaetano a Campolongo**
 - modalità: fondo medio
 - obiettivi: ricerca dei ritmi variabili di pagaia sul fiume, ricerca delle linee corrette di discesa
 - ricerca della "pulizia" tecnica della discesa
- 18.00 **30' corsa: capacità aerobica**
- 21.00 **lezione teorica: proposta di programmazione federale**

Sabato 24 ottobre

- 7.00 **45' corsa: capacità aerobica**
- 9.30 **sprint: campo slalom**
 - modalità: sprint a cronometro con recuperi molto lunghi in risalita;
 - obiettivi:
 - strategia della distribuzione di gara Sprint
 - ricerca della "pulizia" tecnica della discesa a ritmi gara
 - sensibilità della conduzione della canoa in risalita
- 15.00 **3 discese da S. Gaetano a Campolongo**
 - modalità: fondo medio
 - obiettivi: ricerca dei ritmi variabili di pagaia sul fiume, ricerca delle linee corrette di discesa
 - ricerca della "pulizia" tecnica della discesa
- 21.00 **analisi video dell'esercitazione sprint**

Domenica 25 ottobre

- 7.00 **45' corsa: capacità aerobica**
- 9.30 **esercitazione CLASSICA – Test Gara**
 - modalità: ritmo gara
 - discesa cronometro percorso Classica
 - 1 discesa di riscaldamento + 1 discesa cronometro
 - percorso: S. Gaetano - Oliero
 - obiettivi:
 - verifica dei ritmi di gara Classica
 - strategia della distribuzione di gara Classica
 - ricerca della “pulizia” tecnica della discesa a ritmi gara