

**PROGRAMMA TECNICO**  
**Valstagna, 26 -29 Novembre 2009**  
**RADUNO SETTORE DISCESA**  
**CATEGORIA JUNIORES**

**PREMESSA**

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.

Saranno effettuati test con i pesi:

- massimali alle spinte su panca e tirate sotto panca
- resistenza con il 70% del massimale alle spinte su panca e tirate sotto panca

Visto lo scorso raduno, si consiglia di dotare i ragazzi di scarpe da jogging e abbigliamento adatto per la corsa che sarà effettuata tutte le mattine.

**Programma di lavoro**

**Giovedì 26 novembre**

- 14.00      **ritrovo presso il Valbrenta Team**
- 15.00      **2 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

**Venerdì 27 novembre**

- 7.00      **45' corsa: capacità aerobica**
- 9.30      **sprint: campo slalom (primo gruppo)**
  - 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
- 9.30      **test pesi (secondo gruppo)**
- 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**

### **Sabato 28 novembre**

- 7.00      **45' corsa: capacità aerobica**
- 9.30      **sprint: campo slalom (secondo gruppo)**
  - 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
- 9.30      **test pesi (primo gruppo)**
- 15.00     **3 discese da S. Gaetano a Campolongo**
  - modalità: fondo medio
  - obiettivi: ricerca dei ritmi variabili di pagaiata sul fiume, ricerca delle linee corrette di discesa
  - ricerca della "pulizia" tecnica della discesa
- 21.00     **analisi video dell'esercitazione sprint**

### **Domenica 29 novembre**

- 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 - Contarini
  - obiettivi:
    - verifica dei ritmi di gara Classica
    - strategia della distribuzione di gara Classica
  - ricerca della "pulizia" tecnica della discesa a ritmi gara