

PREMESSA PROGRAMMA:

Concluso il periodo di generale, finalmente trasformiamo! Abbiamo aumentato massa muscolare e forza, abbiamo cominciato a velocizzare i movimenti e ora è giunto il momento di trasformare le nostre qualità aumentate nel gesto specifico di gara, adattando le tempistiche tecniche e amplificando le espressioni di potenza massimale nei cambi di ritmo.

In questa fase si aumenta l'intensità! Ci saranno infatti più sessioni a ritmi gara e anche i lavori di pura tecnica si sposteranno dall'apprendimento di nuove abilità a concretizzarle e renderle sempre più sicure.

In questa stagione, gli appuntamenti principali sono i medesimi per le varie squadre, quindi ci sarà una proposta unica di allenamenti.

- **Aspetto condizionale:** abbiamo notato nel periodo generale che la capacità aerobica ad alta intensità è generalmente il 90% del ritmo che si sviluppa durante la competizione. La capacità anaerobica la useremo per velocizzare il gesto tecnico e aumentare le capacità reattive muscolari. Calerà di conseguenza la resistenza aerobica per non appesantire il gesto e allontanarci da quello che è l'obiettivo del periodo: **SVILUPPARE IL RITMO DI GARA.**
- **Aspetti tecnici:** la forza colpo si è sviluppata e aumentata a due potenziale ideale, velocizzando il gesto tecnico, i tempi di azione/ reazione si accorciano e di conseguenza ci sarà un necessario adattamento alle nuove "forze" da mettere in acqua. I primi allenamenti avranno magari una percentuale di errore più alta, ma l'adattamento motorio sarà veloce. Diamo importanza al mantenimento della postura ed efficacia.

OBIETTIVI FASE:

- Sviluppo ritmi di gara
- Rendere stabile il gesto tecnico di gara.

Mese	Febbraio				Marzo				Aprile
Lun-Dom	01-25				25feb / 31				
Settimana	4				4				
Competizioni	1 (la Reunion 6 feb)				1 (valstagna 20mar e/o solkan 28mar)				
Test					3' sessione coach.fick				
Micro	1c	2c	3c	s	1c	2c	3c	s	
Meso	1				2				COMPETIZIONI
Tipologia	Specifico				Specifico				
Intensità A	1-7	8-14	9-21	22-28	1-7	8-14	9-21	22-28	
Tecnica	• Prima fase trasformazione				• Affinamento SPECIFICO				
Forza	• Forza veloce								
Resistenza	• Potenza aerobica / minima parte di resistenza alla forza								

NOTE PROGRAMMA:

L'ideale è lavorare a micro cicli di una settimana per comodità "sociali" e di calendario, le due gare di marzo arrivano a fine del secondo ciclo, ma per la loro importanza relativa, si può mantenere il classico carico a 3 di carico + 1 di scarico nei due mesocicli passano poi direttamente al PIG in aprile.

In questo periodo si aumentano le intensità e le richieste di "attenzione" tecnica con ovvio aumento dello stress psico-fisico. Diventa FONDAMENTALE il recupero, anche passivo, del mercoledì pomeriggio, del sabato pomeriggio e della domenica. Il Dolce far Niente è parte della programmazione!

Non viene scritto in ogni casella, ma è OBBLIGATORIO almeno 20' di riscaldamento prima di OGNI sessione di allenamento, anche quelle al pomeriggio. L'obiettivo è arrivare almeno alle pulsazioni di lavoro avendo riscaldato la temperatura corporea e fatto tutti e più i movimenti che andremo a fare poi in canale/acqua mosca.

Quindi teniamo il riscaldamento tra le porte con esercizi di diverse tecniche nelle risalite, pagaiando all'indietro e facendo manovre come debordè o appoggi per riscaldare "tutti" i fasci muscolari che potrebbero essere coinvolti una volta in acqua mosca. A pari modo, è OBBLIGATORIO almeno 15/20min di defaticamento per smaltire eventuali accumuli di lattato pagaiando ampio, anche all'indietro, ad un ritmo non inferiore ai 120bpm. Consigliato sempre tra le porte, ove possibile.

Non ci sono lavori "nuovi" se non alcuni inter-sistemi con l'idrofreno o personalizzazioni particolareggiate. Generalmente si considerano i lavori con poco recupero di resistenza, con ampio recupero più di forza/potenza. I ritmi con IDROFRENO saranno sempre attorno alla s.a.. In canale/fiume, se non scritto altro, saranno ritmi gara.

Il programma è stato elaborato nello standard per location dove c'è sia l'acqua piatta con porte che il mosso. Dovendo scegliere dei periodi di preparazione in acqua mosso (La Reunion/Tacen/Valstagna/Ivrea/altro) bisognerà adattare la proposta al luogo di allenamento.

Siamo nella fase antecedente le selezioni, quindi, ascoltare se stessi per valutare lo stato di carico è fondamentale. Immaginate di aver costruito un motore più potente sulla vostra auto, ora dovete imparare a guidarlo. Diamo attenzione alla qualità del lavoro come parametro di "stanchezza" psicofisica e preferiamo una discesa in meno piuttosto che farla sicuri di farla male.

Il lavoro in idrofreno è una aggiunta di volume al lavoro e va fatto capendo se ci può servire come "attivante" o a completamento del lavoro minimo o sul carico delle settimane. Esempio: prevedo di essere in canale ma più di sei discese non riesco, l'idrofreno mi aiuta ad aumentare il volume di carico nella seconda e terza settimana.

proposta A

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Capacità Aerobica: ACQUA MOSSA: fartek / loops con definizione tecnica	PIATTO SU PORTE CON IDROFRENO 3X 4(2L + 1R) mantenere ritmo a soglia	SIMULAZIONE GARA: minimo 3 MANCHE	CANALE: DISCESA su percorso intero diviso 3 settori (2 risse per settore): ritmo gara su 1 settore + altri due in controllo/potenza, variare quale settore a ritmo gara. se pausa tra i settori, non più del tempo di lavoro.	POTENZA SPECIFICA acqua piatta + porte con IDRO anche su mosso 3x (4L2r + 2x2L2r) ultima serie senza freno	MANCHES IN POTENZA: priorità al controllo dell'intensità / ideale ipotizzare una scaletta da 3 prove (80% 90% gara)	RECUPERO
RESISTENZA SPECIFICA acqua piatta con porte con IDROFRENO 3x 4(30*L30*R) + 3min rec. + CANALE 4x Percorsi diviso 4 con rec = lav (2 risse a settore)	PALESTRA: FORZA (PERSONALIZZARE)	RIPOSO	RESISTENZA SPECIFICA (intersistema) acqua piatta + porte con IDRO 2X (9x20*10R + 1x2*1R + 6x30*20) se canale: 1 serie poi 4 discese /6 con poco recupero	PALESTRA: FORZA VELOCE (PERSONALIZZARE)	RIPOSO	RIPOSO

proposta B (studente)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Resistenza acqua piatta con porte con IDROFRENO 6x 4(30*L30*R) + 3min rec. OPPURRE CANALE 4x Percorsi diviso 4 con rec = lav (2 risse a settore)	TECNICA ACQUA MOSSA se canale: 1 serie poi 4 discese /6 con poco recupero OPPURRE Se acqua ferma: esercizi coordinativi o tecnici di base	Resistenza acqua piatta con porte con IDROFRENO 5x 4(1*L1*R) + 3min rec. OPPURRE CANALE 4x Percorsi diviso 2 con rec = x3lavoro (4 risse a settore)	CANALE: DISCESA su percorso intero diviso 3 settori (2 risse per settore): ritmo gara su 1 settore + altri due in controllo/potenza, variare quale settore a ritmo gara. se pausa tra i settori, non più del tempo di lavoro.	Capacità Aerobica: ACQUA MOSSA: fartek / loops con definizione tecnica OPPURRE ACQUA FACILE: lavoro aerobico con definizione di parti tecniche	CANALE: Percorso a scendere diviso 3 settori con porte distanza gara e ampio recupero.	ACQUA MOSSA: prove gara a vari ritmi, anche ritmo gara.
RIPOSO	PALESTRA: FORZA (PERSONALIZZARE) + TRASFORMAZIONE SU ERGOMETRO	RIPOSO	RIPOSO	PALESTRA: FORZA VELOCE (PERSONALIZZARE) + TRASFORMAZIONE SU ERGOMETRO	TECNICA ACQUA MOSSA se canale: 1 serie poi 4 discese /6 con poco recupero	RIPOSO

proposta C (alto livello)

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALESTRA: resistenza Palestra: resistenza muscolare locale esercizi spinte panca + trazioni pulley 3serie (4x 30*30")	IDROFRENO tot x 4x(30L30r) CANOA: CANALE: /4 (rec = lav)	SIMULAZIONE GARA: minimo 3 MANCHE	IDROFRENO: intersistema 4L1r + 2x2L1r + 4x30*30r *gesto pagaiata controllato cuore a s.a. + CANALE: ritmi gara su /4 e /2 recupero 2x lavoro	Palestra: forza aerobica 3x10 70% o contrasto CANOA: lavoro su costruzione ritmi di gara: percorso /6 (ritmo sovragara) percorso /3 (ritmo 100%) percorso /2 (ritmo 90%) percorso intero (ritmo 80%)	MANCHES IN POTENZA: priorità al controllo dell'intensità / ideale ipotizzare una scaletta da 3 prove (80% 90% gara)	RECUPERO ATTIVO
CANOA: CANALE: TECNICA PERSONALIZZATA	CANOA: CANALE: TECNICA PERSONALIZZATA	RECUPERO PASSIVO	CANOA: CANALE: TECNICA PERSONALIZZATA	CANOA: CANALE: TECNICA VELOCE	RECUPERO PASSIVO	RECUPERO PASSIVO