

PREMESSA PERIODIZZAZIONE:

SQUADRA UNDER23 e JUNIOR

La stagione agonistica 2022 ci regala un Campionato del Mondo in casa, ad Ivrea, dove le note di conoscenza del canale possono portarci vantaggi oggettivi nelle prestazioni. Tuttavia, come successo nel 2018, non possiamo permetterci di concentrarci in modo esclusivo agli aspetti tecnici e particolari di Ivrea, per perdere poi a livello condizionale in quasi tutti le altre location internazionali come abbiamo potuto notare nelle stagioni successive. Anzi, la buona opportunità di questa stagione è proprio poter dedicare fino a 5 cicli completi di allenamento generale per migliorare gli aspetti condizionali e pareggiare il gap attuale rispetto i coetanei delle altre nazionali.

AGGIORNAMENTO gennaio 2022 -> una volta definito il calendario internazionale, possiamo “aggiustare” il tiro della nostra programmazione per arrivare come desideriamo al momento di selezione delle squadra nazionale. O, per chi di ALTO LIVELLO, usarle come prime prove indicative verso la stagione internazionale dei mesi successivi.

La proposta, per chi ha rispettato quella federale, è di accorciare l'ultimo ciclo generale per poter avere i 3 cicli completi di lavoro specifico e arrivare con un una settimana di PIG per la prima prova selettiva.

RICORDO CHE OGNI TECNICO DOVRÀ PERSONALIZZARE LA PROPOSTA IN BASE AD OBIETTIVI E CAPACITÀ DELL'ATLETA.

FICK.COACH

Il momentum di verifica verrà affrontato come sempre nella prima settimana di carico di ogni ciclo con i test che verranno richiesti e caricati nel portale Coach.Fick

AGGIORNAMENTO gennaio 2022 -> durante i primi giorni di marzo si raccomandano i test di fine stagione invernale (1RM, resistenza a secco e 500m al pagaigometro)

STAGIONE JUNIOR

settembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ottobre																															RIPRESA
novembre																															
dicembre																															
gennaio																															GEN - SPEC
febbraio																															
marzo																															
aprile																															
maggio																															
giugno																															
luglio																															
agosto																															
settembre																															