

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2024/2025

### DISCESA

#### Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

##### 1'BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000mt

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

1 Ripetizione Massimale tirata sottopanca

1 Ripetizione Massimale spinta su panca

2' al pagaierometro a 80 colpi/minuto  
(frequenza controllata range 78/82 colpi/minuto)

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

**CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE**

PROVE RANKING INVERNALE

PROVA QUALIFICA FASE REGIONALE

**"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"**

##### FASE REGIONALE

**"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"**

Prova sui 1000mt

**CARICAMENTO DATI ENTRO 19 GENNAIO**

PROVA RANKING INVERNALE

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE

**"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"**

##### FASE NAZIONALE

**"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"**

Prova sui 500mt

**FEBBRAIO 2025**

**PROVA RANKING INVERNALE**