

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2024/2025

### PARACANOA

#### Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

##### **1'BATTERIA TEST SOCIETARIO**

definizione della 1RM (massimale)

-Rematore con bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 min\*

Rematore con bilancere su panca in 1 min\*

Distensione delle braccia con bilancere su  
panca in 1 min\*

Rowing machine in 1 min\*

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Efficienza della pagaia 200mt

##### **CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE**

PROVE RANKING INVERNALE

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

*\*40% del massimale*

##### **FASE REGIONALE**

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

Prova sui 500mt

##### **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