

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2024/2025

### SLALOM

#### Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

##### 1'BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000mt

1 Ripetizione Massimale tirata sottopanca

1 Ripetizione Massimale spinta su panca

Tirate sottopanca max ripetizioni in 1 minut

Spinte su panca max ripetizioni in 1 minuto

500mt al pagaierometro

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