

## **SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2021/2022**

### **SLALOM**

#### **Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR**

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

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

-Pulley basso

-Distensione delle braccia con bilancere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilancere su  
panca in 1 min

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

**CARICAMENTO DATI ENTRO 1 NOVEMBRE**

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CAMPIONATO INDOOR

##### **2'BATTERIA TEST SOCIETARIO**

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

-Pulley basso

-Distensione delle braccia con bilancere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilancere su  
panca in 1 min

**CARICAMENTO DATI ENTRO 21 NOVEMBRE**

##### **3'BATTERIA TEST SOCIETARIO**

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

-Pulley basso

-Distensione delle braccia con bilancere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilancere su  
panca in 1 min

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

**CARICAMENTO DATI ENTRO 19 DICEMBRE**

##### **FASE REGIONALE CAMPIONATO INDOOR**

Prova sui 2000mt

**CARICAMENTO DATI ENTRO 15 GENNAIO**

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE FASE NAZIONALE INDOOR