

# DISCESA

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2022/2023

### Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

#### 1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Test piegamenti sulle braccia in 1 minuto

Test 500m Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

+16 anni definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca

- Distensione delle braccia con bilanciere

**CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE**

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

#### 2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Test piegamenti sulle braccia in 1 minuto

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

+16 anni definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca

- Distensione delle braccia con bilanciere

**CARICAMENTO DATI ENTRO 27 NOVEMBRE**

#### 3^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Test piegamenti sulle braccia in 1 minuto

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

+16 anni definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca

- Distensione delle braccia con bilanciere

**CARICAMENTO DATI ENTRO 25 DICEMBRE**

#### FASE REGIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 500m

**CARICAMENTO DATI ENTRO 21 GENNAIO**

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

#### 4^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Test piegamenti sulle braccia in 1 minuto

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

+16 anni definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca

- Distensione delle braccia con bilanciere

**CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO**

#### FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 500m

**11-12 FEBBRAIO 2023**