

# PARACANOA

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2022/2023

### Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

#### 1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca
- Distensione delle braccia con bilanciere

Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 min

Rematore con bilanciere su panca in 1 min

Distensione delle braccia con bilanciere su  
panca in 1 min

Rowing machine in 1 min

Test 500m Pagaierometro Dansprint

Efficienza della pagaia 200m

CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

#### FASE REGIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 500m

CARICAMENTO DATI ENTRO 21 GENNAIO

#### 2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

- Rematore con bilanciere su panca
- Distensione delle braccia con bilanciere

Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 min

Rematore con bilanciere su panca in 1 min

Distensione delle braccia con bilanciere su  
panca in 1 min

Rowing machine in 1 min

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Efficienza della pagaia 200m

CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO

#### FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 500m

11-12 FEBBRAIO 2023

REFERENTE SETTORE PARACANOA: Stefano Porcu