

SLALOM

SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2022/2023

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 2000m

Definizione della 1RM (massimale)

- Pulley basso

- Distensione delle braccia con bilanciere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilanciere su
panca in 1 min

Test 500m Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

CARICAMENTO DATI ENTRO 5 NOVEMBRE

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 2000m

Definizione della 1RM (massimale)

- Pulley basso

- Distensione delle braccia con bilanciere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilanciere su
panca in 1 min

CARICAMENTO DATI ENTRO 4 DICEMBRE

3^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 2000m

Definizione della 1RM (massimale)

- Pulley basso

- Distensione delle braccia con bilanciere

Pulley machine max ripetizioni in 1 min

Distensione delle braccia con bilanciere su
panca in 1 min

Test 500m Pagaierometro Dansprint

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

CARICAMENTO DATI ENTRO 1° GENNAIO

FASE REGIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 1000m

CARICAMENTO DATI ENTRO 21 GENNAIO

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 500m

11-12 FEBBRAIO 2023