



SETTORE DISCESA FLUVIALE

PROPOSTA ALLENAMENTO

SETTORE DISCESA 2015

Atleti evoluti – Atleti giovani

Traccia di allenamento proposta dallo Staff tecnico del Settore Discesa rivolta ai tecnici societari di atleti evoluti.

Revisione 00

INDICE

INTRODUZIONE	3
LEGENDA DEI PARAMETRI	4
ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI	5
PIANIFICAZIONE MACROCICLO TIPO	6
PROPOSTA DI ALLENAMENTO PER ATLETI EVOLUTI	8
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE (OTTOBRE-DICEMBRE) tre settimane di carico una di scarico.	9
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PRIMO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (DICEMBRE-FEBBRAIO) tre settimane di carico una di scarico.	11
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL SECONDO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (FEBBRAIO-APRILE) due settimane di carico una di scarico.....	12
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL TERZO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (APRILE-MAGGIO) tre settimane di carico una di scarico + 2x[due settimane di carico una di scarico].....	14
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE IMMEDIATO ALLA GARA P.I.G (MAGGIO-GIUGNO).....	16
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE (OTTOBRE-DICEMBRE) tre settimane di carico una di scarico.	19
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PRIMO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (DICEMBRE-FEBBRAIO) tre settimane di carico una di scarico.	21
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL SECONDO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (FEBBRAIO-APRILE) due settimane di carico una di scarico.....	22
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL TERZO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (APRILE-GIUGNO) tre settimane di carico una di scarico + 2x[due settimane di carico una di scarico].....	24
ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE IMMEDIATO ALLA GARA P.I.G (GIUGNO-AGOSTO)	26

INTRODUZIONE

Gli obiettivi primari degli atleti per il 2015 sono:

Senior: Campionati Europei (Bosnia 3/7 giugno), Campionati del Mondo Sprint (Vienna 23/28 giugno). Obiettivi secondari: Campionati Italiani Assoluti individuali e selezioni.

Junior: selezioni per i Campionati del Mondo (North Carolina USA 1/7 agosto). Obiettivi secondari: Campionati Italiani individuali e selezioni. Ragazzi: Campionati Italiani Ragazzi e Junior individuali e a squadre. Selezioni per i Campionati del Mondo Junior.

Cadetti/Allievi: Gare Nazionali di Categoria ed entrare nella Nazionale Giovanile

Per tutte le categorie l'obiettivo è la convocazione nella squadra azzurra. La crescita tecnica in acqua mossa avviene, oltre che attraverso i raduni anche grazie alla partecipazione di tutte le gare in calendario e alle attività proposte dalle rispettive società.

Per il raggiungimento di tali obiettivi viene proposto un lavoro invernale a "secco" ed in acqua. Lavoro a secco: palestra, corsa, pagaiaergometro e nuoto. Lavoro specifico: canoa.

Sono determinanti per il raggiungimento degli obiettivi i seguenti punti:

Impegno e costanza nell'esecuzione degli allenamenti, evitando di saltarne e facendo conciliare il tutto con le attività scolastiche e lavorative.

Monitorare l'andamento degli atleti attraverso i periodici Test (Canoa-Pesi)

Controllo delle proprie attività attraverso la compilazione di un diario dell'atleta.

Comunicazione continua con lo staff tecnico.

Periodico controllo ematico.

Pratica nei percorsi fluviali impegnativi.

Nelle pagine seguenti viene esposta la pianificazione delle attività che si svolgeranno dalla 37^a settimane del 2014 fino alla 24^a del 2015.

Nel corso della stagione verranno stilati gli allenamenti specifici diversificati per ogni singolo atleta dal proprio allenatore.

Se in un atleta evoluto la programmazione annuale è importante, in un giovane atleta è fondamentale e non deve limitarsi alla previsione di una stagione, bensì in un programma pluriennale per poter mirare in pieno ad un graduale e continuo miglioramento. La programmazione in un giovane atleta deve tenere in considerazione il suo sviluppo neuromotorio, essendo coscienti del fatto che un allenamento ben monitorato consente di ottenere un'evoluzione fisiologica e tecnica che permetterà il massimo sviluppo del suo potenziale.

La programmazione agonistica non dovrà prevedere competizioni ogni settimana ma, viceversa dare modo all'atleta di riposare per evitare cali di tensioni ed eccessivo stress. Le competizioni dovranno essere pianificate in diverso modo alcune come allenamenti, altre in modo più impegnativo.

La pianificazione del giovane atleta dovrà quindi favorire, mediante una previsione

pluriennale di sollecitazione della sua mappa motoria, un continuo arricchimento delle condizioni per poter esprimere il potenziale fisico attraverso l'utilizzo di un'elevata capacità tecnica.

LEGENDA DEI PARAMETRI

Quantità: numero e varietà di elementi che sono previsti nelle diverse dimensioni dell'allenamento (microcicli, mesocicli, macrocicli)

Durata: tempo della seduta di allenamento.

Volume: il volume è il rapporto fra la durata dello stimolo e la quantità.

Intensità: lavoro effettuato nell'unità di tempo, espresso anche in percentuale, in minuti, in km all'ora, in secondi, rispetto ad un determinato valore che solitamente è la soglia anaerobica.

ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI

Categoria	TOTALE ALLENAMENTI
Atleta evoluto	13
Atleta giovane	8

ESEMPIO: COME POTREBBE ESSERE ORGANIZZATA LA GIORNATA DI UN ATLETA EVOLUTO

Fascia oraria	Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Alba (A)	6.00 - 8.00							
Mattino (M)	8.00 - 12.00	Canoa	Pagaiaerg.	RIPOSO		Pagaiaerg.	Canoa	RIPOSO
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00	Pesi			Pesi		Pesi	
	16.00 - 19.00		Canoa	Canoa	Piscina	Canoa	Corsa	RIPOSO
Sera (S)	19.00 - 22.00	Piscina						

Attività
Piscina o Corsa o Bici
Canoa
Palestra
Pagaiaergometro

ESEMPIO: COME POTREBBE ESSERE ORGANIZZATA LA GIORNATA DI UN ATLETA GIOVANE

Fascia oraria	Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Alba (A)	6.00 - 8.00				Corsa			
Mattino (M)	8.00 - 12.00							RIPOSO
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00	Pesi	Canoa	Canoa	Pesi	Canoa	Canoa	
	16.00 - 19.00	Canoa						RIPOSO
Sera (S)	19.00 - 22.00							

Attività
Piscina o Corsa o Bici
Canoa
Palestra
Pagaiaergometro

PIANIFICAZIONE MACROCICLO TIPO

Anno	Settimana	Dal	Al	Note	Tipologia Attività
2014	36	07/09/2014	14/09/2014		Canoa: aerobico 60%, lavori di potenza aerobica su lunghi tratti, attività anaerobica
2014	37	14/09/2014	21/09/2014		Palestra: Introduzione ai lavori di forza con carichi max 70-85%, forza resistente circuito pesi
2014	38	21/09/2014	28/09/2014		Corsa: aerobico 65% .
2014	39	28/09/2014	05/10/2014		Calcolo della soglia anaerobica.
2014	40	05/10/2014	12/10/2014	Dopo il periodo di ripresa si inizia con il periodo di preparazione generale. Ogni tre settimane di carico va eseguita una settimana di scarico (il volume e l'intensità vengono ridotti dal 20% al 40%)	Canoa: aerobico 55%, lavori di potenza aerobica su medio/lunghi tratti, attività anaerobica
2014	41	12/10/2014	19/10/2014		Palestra: Potenza (forza) all'80%, circuito, pesi forza resistente e veloce
2014	42	19/10/2014	26/10/2014		Prove dei materiali (pagaia e canoa)
2014	43	26/10/2014	02/11/2014		Periodo indicato per la tecnica di "pagaia"
2014	44	02/11/2014	09/11/2014		Verifica velocità alla soglia anaerobica.
2014	45	09/11/2014	16/11/2014		Corsa: aerobico 60%.
2014	46	16/11/2014	23/11/2014		
2014	47	23/11/2014	30/11/2014		
2014	48	30/11/2014	07/12/2014	In base alla dislocazione geografica va adattato il programma, le condizioni climatiche influenzano l'attività VIENE INSERITO L'USO DEL PAGAIAERGOM.)	Canoa: aerobico 45%, lavori di potenza aerobica su medio/lunghi tratti, attività anaerobica
2014	49	07/12/2014	14/12/2014		Palestra: Potenza/Forza , circuito pesi, forza resistente e veloce
2014	50	14/12/2014	21/12/2014		Periodo indicato per la tecnica di "pagaia"
2014	51	21/12/2014	28/12/2014		Corsa: aerobico 50% , potenza aerobica
2014	52	28/12/2014	04/01/2015		Controllo Ematico.
2015	1	04/01/2015	11/01/2015		Verifica velocità alla soglia anaerobica.
2015	2	11/01/2015	18/01/2015		
2015	3	18/01/2015	25/01/2015		

2015	4	25/01/2015	01/02/2015	Periodo di preparazione specifico due settimane di carico e una di scarico.	Canoa: aerobico 40%, lavori di potenza aerobica su tratti medi, attività anaerobica. Palestra: forza , circuito pesi, forza resistente Riduzione delle sedute con i pesi. Esecuzione delle tecniche fluviali e degli allenamenti nei percorsi impegnativi (discese in fiume e risalita) Corsa: aerobico 45% , potenza aerobica, inizio riduzione lavoro a secco. Verifica velocità alla soglia anaerobica.
2015	5	01/02/2015	08/02/2015		
2015	6	08/02/2015	15/02/2015		
2015	7	15/02/2015	22/02/2015		
2015	8	22/02/2015	01/03/2015		
2015	9	01/03/2015	08/03/2015		
2015	10	08/03/2015	15/03/2015	Periodo di preparazione "Specifico".	Canoa: aerobico 35%, lavori di potenza aerobica su tratti medi, attività anaerobica. Esecuzione e perfezionamento delle tecniche fluviali e degli allenamenti nei percorsi impegnativi (discese in fiume) Palestra: richiamo costante delle qualità acquisite.
2015	11	15/03/2015	22/03/2015		
2015	12	22/03/2015	29/03/2015		
2015	13	29/03/2015	05/04/2015		
2015	14	05/04/2015	12/04/2015		
2015	15	12/04/2015	19/04/2015		
2015	16	19/04/2015	26/04/2015		
2015	17	26/04/2015	03/05/2015		
2015	18	03/05/2015	10/05/2015		
2015	19	10/05/2015	17/05/2015		
2015	20	17/05/2015	24/05/2015	P.I.G.	Mesociclo di rifinitura , prestare attenzione alla qualità / intensità delle sedute di allenamento e al recupero, il volume di lavoro viene ridotto notevolmente.
2015	21	24/05/2015	31/05/2015		
2015	22	31/05/2015	07/06/2015		
2015	23	07/06/2015	14/06/2015		
2015	24	14/06/2015	21/06/2015		
2015	25	21/06/2015	28/06/2015		
2015	26	28/06/2015	05/07/2015		

La presente tabella può essere adattata variando la durata dei periodi "generale" e "specifico" a seconda degli appuntamenti stagionali.

PROPOSTA DI ALLENAMENTO PER ATLETI EVOLUTI

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE (SETTEMBRE-NOVEMBRE) tre settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00							
Mattino (M)	8.00 - 11.00	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 12" al max rec 1'48" attivo rec 15' e altri 10 partire da fermi tutto il tempo del rimanente allenamento-aerobico	PAGAIAERGOMETRO es: 5x(5' +5% sa rec 5' a -5% sa rec) tot 60' lav	RIPOSO	Pesi:FORZA VELOCE con 70% del max 5 serie rec 2'	PAGAIAERGOMETRO es: 4x(12' -5% sa rec 5' a -10%) rec tot 80' lav	ciruito pesi:8/10 stazioni 25" lav rec = tempo per cambiare stazione rec per ogni giro 1' 7/10 giri	RIPOSO
	11.00 - 13.00				CANOA 40' TRASFORMAZIONE			Ogni tre settimane Cronometro test-gara di 15' e 300m Sprint
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00							RIPOSO
	16.00 - 19.00	Pesi: Tipo Bulgaro (CONTRASTO) 1^serie con l'85% rec 1' 2^ serie con il 45% rec 1' (tot 4 serie)	capacità aerobica es: tot in canoa 1h30' fondo alternato (4 da 15' lav) a -8% sa rec 3' a -15% sa	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8' lav a sa rec 3' attivo a -15% sa	PISCINA es: 12/18 x(200m fv rec 45") Fondo veloce	(lavori lunghi) es: 2 x 30' a -3/8% sa rec 5' tot in canoa 1h 30'	capacità aerobica es: fondo alternato 3 da 20' a -10/12% sa rec 3' lento tot in canoa 1h 25'	Ogni mese test-Massimale e resistenza con i pesi
Sera (S)	19.00 - 22.00	PISCINA es. 7/12x (300m fm rec 45") Fondo medio				CORSA Es: 35'		

OBIETTIVI: sviluppo delle qualità fisiologiche adatte alla prestazione di gara; ricerca della migliore efficienza tecnica della pagaia (aumento della distanza percorsa per ogni singola propulsione).

MEZZI: aumento graduale del volume (11-13 sedute settimanali) e delle intensità in funzione della durata della gara; sessioni sulla forza generale e speciale; esercizi di tecnica e coordinazione.

Durante lo svolgimento dei macrocicli di fondamentale importanza assumono le settimane di recupero/scarico; compensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire tra le serie ed alla fine del lavoro un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare.

NOTE: nel periodo più freddo possono essere sostituite alcune sedute di allenamento in canoa o di corsa con il "Pagaiaergometro". Ogni 30/45 giorni vanno modificate le tabelle di lavoro con i pesi e diversificati gli esercizi.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PRIMO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (DICEMBRE-GENNAIO) tre settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00							
Mattino (M)	8.00 - 11.00	PAGAIAERGOMETRO es: da -5% sa aumentare in progressione fino ad arrivare a 5% sopra sa tot 60' lav	Pesi: FORZA VELOCE con 80% del max 4 serie rec 3' controllo in discesa	PAGAIAERGOMETRO 6X (30" lav al max 1' rec 3' lav a sa) 2' rec - tot 60' lav INTERSISTEMA		PISCINA es: 18 x (200m fv rec 45") Fondo veloce	PAGAIAERGOMETRO es: POT-LATTACIDA 20x(20" lav 2' rec) Tot lav 60'	
	11.00 - 13.00		PISCINA es. 7/12x (300 m fm rec 45") Fondo medio					Ogni due settimane Cronometro test-gara di 15' e 300m sprint
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00							potenza aerobica (lavori lunghi) es: 3 x 15' a -3% sa rec 5' tot in canoa 1h 30'
	16.00 - 19.00	RISALITA : CAP- LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta attivo	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 12" al max rec 2' attivo rec 15' e altri 10	capacità aerobica es: tot in canoa 1h30' fondo alternato (4 da 15' lav) a -8% sa rec 3' a - 15% sa	RIPOSO	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8' lav a sa rec 3' attivo a -15% sa	capacità aerobica es: fondo alternato es: 3 da 20' a -10/12% sa rec 3' lento tot in canoa 1h 25'	Ogni mese test- Massimale e resistenza con i pesi
Sera (S)	19.00 - 22.00					ciruito pesi: ES 8/10 stazioni 30" lav con il 25% del max 20" rec - 8/10 giri continui		

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL SECONDO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (FEBBRAIO-MARZO) due settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00	PAGAI AERGOMETRO es: da -5% sa aumentare in progressione fino ad arrivare a 5% sopra sa tot 60' lav		PAGAI AERGOMETRO 6X (30" lav al max 30" rec +6x (3' lav a +3% sa 1' REC attivo) tot 60' lav INTERSISTEMA	RIPOSO		PAGAI AERGOMETRO es: POT-LATTACIDA 20x(20" lav 2' rec attivo) Tot lav 60'	RIPOSO
Mattino (M)	8.00 - 11.00		Pesi: Tipo Bulgaro			Pesi: FORZA VELOCE con 70 % del max 4 serie rec 2' controllo in discesa		
	11.00 - 13.00		Fartelk risalita 40' Nelle raschiere aumentare la frequenza di pagaia al max			Fartelk risalita 40' Nelle raschiere aumentare la frequenza di pagaia al max		Ogni due settimane Simulazioni Gara- Classica e Sprint Intervallo di una settimana
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00							Controllo Ematico
	16.00 - 19.00	RISALITA : CAP- LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta	capacità aerobica es: tot in canoa 1h30' fondo alternato (4 da 15' lav) a -8% sa rec 3' a -15% sa	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 12" al max rec 2' attivo rec 15' e altri 10	RIPOSO	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8' lav a sa rec 3' attivo a -15% sa	RISALITA : CAP- LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta	
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: sviluppo dei ritmi specifici di gara e delle qualità fisiologiche adatte alla prestazione. Ricerca della corretta esecuzione del gesto e dei movimenti in fiume.

MEZZI: diminuzione graduale del volume (11-9 sedute settimanali) aumento delle intensità in funzione della durata della gara. Pratica di discesa fluviale in condizioni tecniche impegnative.

Durante lo svolgimento dei macrocicli di fondamentale importanza assumono le settimane di recupero/scarico; compensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire tra le serie ed alla fine del lavoro un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare. Ogni 20/30 giorni vanno modificate le tabelle di lavoro con i pesi e diversificati gli esercizi.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL TERZO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (MARZO-MAGGIO) tre settimane di carico una di scarico + 2x[due settimane di carico una di scarico]

Fascia oraria	Orario	Lunedì (2)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì	Venerdì (3)	Sabato (2)	Domenica (1)
Alba (A)	6.00 - 8.00			Pesi: FORZA VELOCE con 80% del max 3-4 serie rec 3' (RICHIAMO) ogni 10 giorni		PAGAIAERGOMETRO es: POT-LATTACIDA 20x(20" lav 2' rec attivo) Tot lav 60'		
Mattino (M)	8.00 - 11.00	PAGAIAERGOMETRO es: da 5X 5' a sa rec 5' max forza x colpo tot 60' lav	3- Discese di 30' Ad ogni discesa aumentare del 5% sa a partire da -5%	Fartelk risalita 40' Nelle raschiere aumentare la frequenza di pagaia al max	RIPOSO	40' lago fondo lento	2- Discese di 30' Ad ogni discesa aumentare del 5% sa a partire da -5%	Simulazione gara Classica e Sprint Intervallo di una settimana
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00							
	16.00 - 19.00	RISALITA : CAP-LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta tot in barca 1h 20'	SIMULAZIONE: 4 PROVE SPRINT SU PERCORSO 1'15" lav x 10' rec attivo (risalita)	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 8" al max rec 1'52" attivo rec 15' e altri 10	RIPOSO	potenza aerobica (lavoro frazionato) in risalita es: tot in canoa 1h 25' 6 da 8' lav a +2% sa rec 3' attivo a -15% sa	RISALITA : CAP-LATTACIDA Intersistema: individuare due tratti tecnicamente impegnativi e simulare due prove sprint	RIPOSO
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: incremento e specializzazione dei ritmi specifici di gara in fiume e di tecnica fluviale.

MEZZI: diminuzione graduale del volume (11-9 sedute settimanali) aumento delle intensità (RITMI GARA E SIMULAZIONE) in condizioni tecniche impegnative e non.

Durante lo svolgimento dei cicli di allenamento è di fondamentale importanza il recupero/scarico: supercompensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare.

NOTE: a seconda della temperature ambientale, possono essere sostituite alcune sedute di allenamento al "pagaiaergometro" con la canoa. Inserire all'interno dell'imbarcazione un piccolo peso di (3kg) oppure avvolgere attorno allo scafo un piccolo elemento frenante (elastico). In corrispondenza del periodo specifico occorre fare attenzione in modo particolare all'alimentazione.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE IMMEDIATO ALLA GARA P.I.G (MAGGIO-GIUGNO)

Programmare dei microcicli in base al calendario agonistico stagionale (4 SETTIMANE)

Fascia oraria	Orario	Lunedì (2)	Martedì (1)	Mercoledì (2)	Giovedì	Venerdì (2)	Sabato (1)	Domenica (1)
Alba (A)	6.00 -8.00							
Mattino (M)	8.00 - 11.00	6 da 3' al max rec 5'	RIPOSO	Discesa –risalita Tecnica + variazione sulle raschiere al max TOT in canoa 70'	RIPOSO	Fondo lento 50'	RIPOSO	CRONOMETRO 12'a seconda dell'appuntamento
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00							
	16.00 - 19.00	RISALITA : CAP- LATTACIDA: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta 80'	SIMULAZIONE: 4 PROVE SPRINT SU PERCORSO 1'10" lav x 10' rec attivo (risalita)	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 8"al max rec 1'52" attivo rec 15' e altri 10	RIPOSO	(lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 4 da 8'lav al max rec 5'attivo a -15% sa	SIMULAZIONE GARA SPRINT	RIPOSO
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: specializzazione dei ritmi specifici di gara e di tecnica fluviale.

MEZZI: diminuzione del volume (9 sedute settimanali)

(RITMI GARA) in condizioni tecniche impegnative.

Durante lo svolgimento dei microcicli di allenamento è di fondamentale importanza il recupero/scarico: supercompensazione.

NOTE: nella settimana tipo sopra esposta gli allenamenti devono essere personalizzati tenendo in considerazione le caratteristiche fisiche, l'età biologica dell'atleta e della predisposizione/obiettivo verso una specialità "sprint o classica". Le simulazioni gara e le competizioni sono molto importanti per allenare anche l'aspetto emotivo: "clima di gara". In corrispondenza del periodo agonistico occorre prestare sempre particolare attenzione alle tabelle alimentari che possono essere suggerite soprattutto da un medico.

PROPOSTA DI ALLENAMENTO PER ATLETI GIOVANI .

CONSIDERANDO COME OBIETTIVO IL CAMPIONATO DEL MONDO JUNIOR LA PREPARAZIONE DOVRA' ESSERE FATTA TENENDO IN CONSIDERAZIONE DUE MOMENTI DI FORMA IN BASE ALLE POSSIBILITA' DELL'ATELTA.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE (OTTOBRE-DICEMBRE) tre settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00				Corsa es. 40'			
Mattino (M)	8.00 - 11.00							RIPOSO
	11.00 - 13.00							Ogni mese Cronometro test-gara di 15'a intervallo 300m Sprint
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00	Pesi:FORZA VELOCE con 80% del max 4 serie rec 3' controllo in discesa	Corsa es. 40'	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8' lav a sa rec 3' attivo a -15% sa	circolo pesi: ES 8/10 stazioni 30" lav con il 25% del max 20" rec – 8/10 giri continui	(lavori lunghi) es: 2 x 30' a -3/8% sa rec 5' tot in canoa 1h 30'	capacità aerobica es: fondo alternato 3 da 20' a -10/12% sa rec 3' lento tot in canoa 1h 25'	RIPOSO
	16.00 - 19.00	capacità aerobica es: tot in canoa 1h30' fondo alternato (4 da 15' lav) a -8% sa rec 3' a -15% sa						Ogni mese test- Massimale e resistenza con i pesi
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: sviluppo delle qualità fisiologiche adatte alla prestazione di gara; ricerca della migliore efficienza tecnica della pagaia (aumento della distanza percorsa per ogni singola propulsione).

MEZZI: aumento graduale del volume (8 sedute settimanali) e delle intensità in funzione della durata della gara; sessioni sulla forza generale e speciale; esercizi di tecnica e coordinazione.

Durante lo svolgimento dei macrocicli di fondamentale importanza assumono le settimane di recupero/scarico; compensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire tra le serie ed alla fine del lavoro un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare.

NOTE: nel periodo più freddo possono essere sostituite alcune sedute di allenamento in canoa o di corsa con il "Pagaiaergometro". Ogni 30/45 giorni vanno modificate le tabelle di lavoro con i pesi e diversificati gli esercizi.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PRIMO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (FEBBRAIO-MARZO) tre settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00				Corsa es. 40'			
Mattino (M)	8.00 - 11.00							RIPOSO
	11.00 - 13.00							Ogni mese Cronometro test-gara di 15' a intervallo sprint
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00	Pesi:FORZA VELOCE con 80% del max 4 serie rec 3' controllo in discesa	Corsa es. 40'	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8' lav a sa rec 3' attivo a -15% sa	ciruito pesi: ES 8/10 stazioni 30" lav con il 25% del max 20" rec – 8/10 giri continui	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 12"al max rec 2' attivo rec 15' e altri 10	capacità aerobica es: fondo alternato 3 da 20' a -10/12% sa rec 3' lento tot in canoa 1h 25'	RIPOSO
	16.00 - 19.00	capacità aerobica es: tot in canoa 1h30' fondo alternato (4 da 15' lav) a -8% sa rec 3' a -15% sa						Ogni mese test- Massimale e resistenza con i pesi
Sera (S)	19.00 - 22.00							

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL SECONDO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (APRILE-MAGGIO) due settimane di carico una di scarico.

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00				Corsa es. 40'			
Mattino (M)	8.00 - 11.00							RIPOSO
	11.00 - 13.00							Ogni mese Cronometro test-gara di 15' a intervallo sprint
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00	Pesi:FORZA VELOCE con 70 % del max 4 serie rec 2' controllo in discesa	Corsa es. 40'	potenza anaerobico alattacida es: tot in canoa 1h15' 10 partenze da 12"al max rec 2' attivo rec 15' e altri 10	circuito pesi: ES 8/10 stazioni 30" lav con il 25% del max 20" rec – 8/10 giri continui	RISALITA : CAP- LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta attivo	capacità aerobica es: fondo alternato 3 da 20' a -10/12% sa rec 3' lento tot in canoa 1h 25'	RIPOSO
	16.00 - 19.00	potenza aerobica (lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 8 da 8'lav a sa rec 3'attivo a -15% sa						Controllo Ematico
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: sviluppo dei ritmi specifici di gara e delle qualità fisiologiche adatte alla prestazione. Ricerca della corretta esecuzione del gesto e dei movimenti in fiume.

MEZZI: diminuzione graduale del volume (7-8 sedute settimanali) aumento delle intensità in funzione della durata della gara. Pratica di discesa fluviale in condizioni tecniche impegnative.

Durante lo svolgimento dei macrocicli di fondamentale importanza assumono le settimane di recupero/scarico; compensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire tra le serie ed alla fine del lavoro un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare. Ogni 20/30 giorni vanno modificate le tabelle di lavoro con i pesi e diversificati gli esercizi.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL TERZO PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA (MAGGIO-GIUGNO) tre settimane di carico una di scarico + 2x[due settimane di carico una di scarico]

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00				Corsa es. 40'			
Mattino (M)	8.00 - 11.00							TEST / GARA SPRINT E/O CLASSICA
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 -16.00	60' acqua piatta fondo lento + 12" max per 6-8 volte	potenza aerobica (lavoro frazionato in risalita) es: tot in canoa 1h 25' 6 da 8' lav a +2% sa rec 3'attivo a -15% sa	SIMULAZIONE: 4 PROVE SPRINT SU PERCORSO 1'30" lav x 10' rec attivo (risalita)		RISALITA : CAP-LATTACIDA Intersistema: sulle raschiere o rapide aumentare al max-rec nei tratti d'acqua piatta tot in barca 1h 20'	2- Discese di 30' Ad ogni discesa aumentare del 5% sa a partire da -5%	
	16.00 - 19.00							
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: incremento e specializzazione dei ritmi specifici di gara in fiume e di tecnica fluviale.

MEZZI: diminuzione graduale del volume (7-8 sedute settimanali) aumento delle intensità

(RITMI GARA E SIMULAZIONE) in condizioni tecniche impegnative e non.

Durante lo svolgimento dei cicli di allenamento è di fondamentale importanza il recupero/scarico: supercompensazione. Il volume e l'intensità di lavoro viene ridotta solitamente dal 20 al 40%. Le settimane di carico crescente si differenziano fra loro per un incremento medio di circa il 10%. Non conteggiato nella seduta di allenamento proposta l'indispensabile riscaldamento e defaticamento. Nel lavoro con i sovraccarichi inserire un mirato programma di allungamento (STRETCHING). Nella fase di riscaldamento e defaticamento inserire lavori di mobilità articolare.

NOTE: possono essere sostituite alcune sedute di allenamento al "pagaiaergometro" con la canoa. Inserire all'interno dell'imbarcazione un piccolo peso di (3kg) oppure avvolgere attorno allo scafo un piccolo elemento frenante (elastico). In corrispondenza del periodo specifico occorre fare attenzione in modo particolare all'alimentazione.

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO DEL PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE IMMEDIATO ALLA GARA P.I.G (LUGLIO-AGOSTO)

Programmare dei microcicli in base al calendario agonistico stagionale (4 SETTIMANE)

Fascia oraria	Orario	Lunedì (1)	Martedì (2)	Mercoledì (3)	Giovedì (4)	Venerdì (5)	Sabato (6)	Domenica (7)
Alba (A)	6.00 - 8.00							
Mattino (M)	8.00 - 11.00							SIMULAZIONE GARA CLASSICA
	11.00 - 13.00							
Pomeriggio (P)	13.00 - 16.00	50' acqua piatta fondo lento + 10'' max per 6 volte	6 da 3' al max rec 5'	SIMULAZIONE: 4 PROVE SPRINT SU PERCORSO 1'30'' lav x 10' rec attivo (risalita)	Riposo	(lavoro frazionato) es: tot in canoa 1h 25' 4 da 8'lav al max rec 5'attivo a -15% sa	SIMULAZIONE GARA SPRINT	
	16.00 - 19.00							
Sera (S)	19.00 - 22.00							

OBIETTIVI: specializzazione dei ritmi specifici di gara e di tecnica fluviale.

MEZZI: diminuzione del volume (6 sedute settimanali)

(RITMI GARA) in condizioni tecniche impegnative e non.

Durante lo svolgimento dei microcicli di allenamento è di fondamentale importanza il recupero/scarico: supercompensazione.

NOTE: nella settimana tipo sopra esposta gli allenamenti devono essere personalizzati tenendo in considerazione le caratteristiche fisiche, l'età biologica dell'atleta e della predisposizione/obiettivo verso una specialità "sprint o classica". Le simulazioni gara e le competizioni sono molto importanti per allenare anche l'aspetto emotivo: "clima di gara". In corrispondenza del periodo agonistico occorre prestare sempre particolare attenzione alle tabelle alimentari che possono essere suggerite soprattutto da un medico.