

SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2021/2022

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

DISCESA

1' BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000mt

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 bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

CARICAMENTO DATI ENTRO 31 OTTOBRE

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CIRCUITO INDOOR

2' BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000mt

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 bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

CARICAMENTO DATI ENTRO 28 NOVEMBRE

3' BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000mt

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 bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

CARICAMENTO DATI ENTRO 26 DICEMBRE

FASE REGIONALE CAMPIONATO INDOOR

Prova sui 2000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 15 GENNAIO

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE FASE NAZIONALE INDOOR

4' BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000mt

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 bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

CARICAMENTO DATI ENTRO 30 GENNAIO

5' BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 3000mt

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 bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

CARICAMENTO DATI ENTRO 27 FEBBRAIO