



SCHEMA SINTETICO ATTIVITA'INVERNALE 2021/2022

PARACANOA

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

1'BATTERIA TEST SOCIETARIO

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

-Rematore con bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 min

Rematore con bilancere su panca in 1 min

Distensione delle braccia con bilancere su
panca in 1 min

Rowing machine in 1 min

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Efficienza della pagaiata 200mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 1 NOVEMBRE

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CIRCUITO INDOOR

FASE REGIONALE CAMPIONATO INDOOR

Prova sui 1500mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 15 GENNAIO

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE FASE NAZIONALE INDOOR

2'BATTERIA TEST SOCIETARIO

+15 anni

definizione della 1RM (massimale)

-Rematore con bilancere su panca

-Distensione delle braccia con bilancere

Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 min

Rematore con bilancere su panca in 1 min

Distensione delle braccia con bilancere su
panca in 1 min

Rowing machine in 1 min

Test 500mt Pagaierometro Dansprint

Efficienza della pagaiata 200mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 30 GENNAIO