

## RESISTENZA CONTINUA (RITMO 1)

Caratteristiche di questo ritmo di allenamento:

Tempo dello sforzo da 30'-90'

Intensità submassimale fra il 40% e il 70% della Massima Potenza Aerobica

Sforzo continuato

Concentrazione di lattato nel sangue inferiore di 2 mM. (Si utilizzano maggiormente lipidi e meno gli zuccheri. L'acido lattico viene ossidato subito nelle fibre lente.)

Obiettivo n° 1: accumulare ore di allenamento in canoa

Obiettivo n° 2: parte fondamentale del lavoro nelle settimane di recupero

Obiettivo n° 3: stimolo vascolarizzazione (capillarizzazione) muscolatura specifica

<i>n°</i>	<i>serie</i>	<i>ripet.</i>	<i>tempo W</i>	<i>intens. W</i>	<i>tempo R</i>	<i>tipo R</i>	<i>intens. R</i>	<i>porte</i>	<i>tipo di acqua</i>	<i>tempo totale</i>	<i>osservazioni</i>
1	1	1	sino 1h30'	40-70%	no	no	no	no	ferma/mossa	sino 1h30'	cambiare tipo di imbarcazione: discesa, mare, olimpica, etc....
2	1	1	30'	40-70%	no	no	no	no	ferma/mossa	30'	slalom
3	1	2	20'	70%	5'	attiva	40%	no	ferma/mossa	45'	qualsiasi tipo di imbarcazione discese slalomando
4	1	3	15'	70%	3'	attiva	40%	no	ferma/mossa	51'	qualsiasi tipo di imbarcazione discese slalomando
5	1	4	10'	70%	2'	attiva	20%-40%	si/no	ferma/mossa	46'	qualsiasi tipo di imbarcazione discese slalomando
6	1	5 a 7	7'	70%	2'	attiva	40%-60%	si/no	ferma/mossa	43' a 58'	slalom
7	1	5	5'	70%	1-3'	attiva	40%-70%	si/no	ferma/mossa	30' a 35'	slalom
8	1	5	4'	50-70%	2'	attiva	40%-60%	si/no	ferma/mossa	43' a 58'	slalom

## RESISTENZA INTERMITTENTE (RITMO 2)

Caratteristiche di questo ritmo di allenamento:

Tempo dello sforzo lungo (frazionato)

Intensità submassimale fra il 70% - 85% della Massima Potenza Aerobica

Corrisponde alla zona di transizione metabolica fra aerobica e anaerobica

Il recupero deve essere attivo

Concentrazione di lattato nel sangue fra 2 e 4 mM. (Maggiore richiesta di forza e maggior utilizzo fibre veloci e di maggior produzione di acido lattico.)

Di conseguenza maggiore ventilazione e produzione elevata di CO2 derivante dal tamponamento dell'acido lattico.)

Obiettivo n° 1: accumulare ore di allenamento in canoa

Obiettivo n° 2: sviluppo di attività enzimatica aerobica

Obiettivo n° 3: miglioramento della "soglia" con risparmio dell'utilizzo del glicogeno muscolare

<i>n°</i>	<i>serie</i>	<i>ripet.</i>	<i>tempo W</i>	<i>intens. W</i>	<i>tempo R</i>	<i>tipo R</i>	<i>intens. R</i>	<i>porte</i>	<i>tipo di acqua</i>	<i>tempo totale</i>	<i>osservazioni</i>
9	3	2	5'	70-75%	1'/3'	attiva	40%	si	ferma/mossa	33'	lavoro in circuito fra le porte e risalita fuori delle porte - cambiare circuito ogni serie
10	3	3	4'	70-75%	1'/3'	attiva	40%	si	ferma/mossa	42'	lavoro in circuito fra le porte e risalita fuori delle porte - cambiare circuito ogni serie
11	1	8 a 10	3'	75-85%	1'30"	attiva	40%	si	ferma/mossa	34'30"/43'30"	lavoro in circuito fra le porte e risalita fuori delle porte
12	3	4	2'	75-85%	1'15"/2'	attiva	40%	si	ferma/mossa	35'15"	risalita fuori delle porte
13	4	4	1'30"	75-85%	1'/3'	attiva	40%	si	ferma/mossa	36'	risalita fuori delle porte
14	2	10	1'	75-85%	1'/3'	attiva	50-60%	si	ferma	38'	risalita fuori delle porte
15	4	10	30"	85%	30"/1'	attiva	60%	si	ferma	38'	risalita fuori delle porte
16	4	10	30"	80%	30"/1'	attiva	70%	si	ferma	38'	risalita fuori delle porte
17	1	2	2' - 4'	70-85%	2'	attiva	40%	si	ferma	50'	piramide 2'- 2'30" - 3' - 3'30"-4'
18	1	2	30" / 2'30"	80-85%	30" / 2'30"	attiva	60%	si	ferma	30'	piramide 30" - 1" - 1'30" - 2' - 2'30"
19	1	3	2'	70-85%	1'	attiva	50%	si	ferma	33'	piramide 70% - 75% - 80% - 85%,

<b>n°</b>	numero della sessione di allenamento proposta
<b>serie</b>	numero di serie da realizzare di un determinato numero di ripetizioni
<b>ripet.</b>	numero di ripetizioni
<b>tempo W</b>	tempo di lavoro alla specifica intensità di allenamento
<b>intens. W</b>	intensità del lavoro specifico in % della Massima Potenza Aerobica del canoista (intensità del test dei 7 minuti)
<b>tempo R</b>	durata del recupero fra le ripetizioni e le serie (ripetizioni/serie)
<b>tipo R</b>	il recupero può essere attiva, passiva o leggermente attiva quando il carico è molto basso
<b>intens. R</b>	intensità del recupero espressa in % della Massima Potenza Aerobica
<b>porte</b>	porte durante l'allenamento; può essere affermativa o negativa
<b>tipo di acqua</b>	acqua ferma - acqua mossa
<b>tempo totale</b>	durata della sessione realizzata all'intensità richiesta. Questa non tiene conto della durata dei recuperi
<b>osservazioni</b>	dettagli delle sessioni