

Allenamento 9 luglio - 15 luglio

lunedì 2	barca: 10 x 1000 rec. Partenza ogni 7' (70/75 c/m)
	barca: 6 x 30" rec. 3' + pesi potenza
martedì 3	barca: 10 x 6" rec. 1' + 2 x 1000 rec. 8' (85/90 c/m) + 3 x 500 (90/95 c/m) rec. 8'
	barca: (10"-20"-30"-40"-30"-20"-10") rec. al minuto x 4 fra le serie 5'
mercoledì 4	Ritmi 500 fra le serie 15'/20' rec.
giovedì 5	barca: 6 x 350 alternando partenza e lanciato con recupero completo
	barca: 6 x 30" rec. 3' + pesi forza
venerdì 6	barca: 10 x 6" rec. 1' + 4 x (3 x 500/A3'30" e 7') partenza ogni 14' - SA
	barca: 6 x 30" rec. 3' + pesi potenza
sabato 7	barca: 6 x 6" rec. 1' + 2 x (da 5' a 1') rec. 1' + carico barche
	riposo
domenica 8	gara a San Giorgio di Nogaro

Insisto sull'inserimento, ogni tanto, magari la mattina prima di colazione, oppure la sera al termine dell'allenamento, di 25'/30' di corsa. Se possibile 2/3 volte a settimana

Per quanto riguarda i circuiti di potenza andranno fatti calando il carico al 55/60% dell'ultimo massimale concentrandoci maggiormente sulla velocità e la corretta esecuzione del gesto. I circuiti saranno 4 formati dai seguenti esercizi: Tirate sotto panca, spinte, addominali (senza peso), tirate con un braccio all'ercolina dx e sx e squat. 5/6 ripetizioni ad esercizio e 2' di recupero dopo ogni esercizio. 4/5 serie