



Allenamenti di preparazione alla canoa di acqua mosca per adulti

► **CANOA: SOGLIA AEROBICA**

La capacità aerobica è importantissima per resistere nelle discese lunghe alcune ore. L'allenamento consiste in serie di pagaiate non stop ad un ritmo costante con recuperi fissati. Il percorso può variare dalla semplice pagaiata dritta a percorsi non rettilinei tra porte o tra le correnti (da preferire rispetto al rettilineo).

(6 min di lavoro , recupero 1 min) x 6

Il lavoro va eseguito appena sotto la soglia aerobica (entro i 155 – 165 battiti al minuto del cuore)

► **CANOA: FORZA**

L'aumento della forza per colpo in canoa può incrementare vistosamente la vostra prestazione in canoa e quindi anche la vostra sicurezza e confidenza.

N.B. Per eseguire questo allenamento è necessario fare almeno una volta alla settimana quello di SOGLIA AEROBICA.

L'allenamento consiste in serie di scatti alla massima velocità rettilinei, liberi e rallentati per mezzo di un idrofreno posizionato sulla canoa. L'idrofreno può semplicemente essere una fettuccia o una cinghia passata attorno al kayak.

Riscaldamento 10 minuti pagaiata dritta a ritmo crescente.

(scatto da 10 sec libero, recupero 90 sec) x 5
(scatto da 10 sec frenato, recupero 90 sec) x 5
(scatto da 10 sec libero, recupero 90 sec) x 5
(scatto da 10 sec frenato, recupero 90 sec) x 5

Recupero: tra le serie 4-5 minuti