



Allenamenti di preparazione alla canoa di acqua mosca per adulti

## ► PALESTRA: RESISTENZA GENERALE

La resistenza generale serve a costruire una base muscolare solida e sicura per evitare infortuni sia per allenamenti più intensi sia per discese in fiume. Valgono ovviamente le regole generali dell'allenamento in palestra: riscaldamento adeguato, conoscenza degli esercizi in modo da evitare movimenti scorretti, ripetizioni abbastanza lente, etc..

Si lavora dentro un circuito con molti esercizi (in base a ciò che avete a disposizione si può modificare questa lista):

- x addominali con schiena appoggiata a terra e sollevamento solo della parte superiore del busto
- x Piegamenti sulle braccia
- x Intrarotatori della spalla con elastico
- x trazioni alla sbarra o Lat Machine
- x lombari su fitball
- x addominali bassi (esercizi sdraiati tipo bicicletta)
- x trazioni sotto panca con bilancere
- x addominali con schiena libera,
- x deltoidi con pesi
- x sollevamento del peso da terra (importante l'anteroversione del bacino)

Recuperi: 30 secondi tra esercizi, 2' alla fine di ogni giro

Carichi: impostare carichi che permettano di fare almeno 25 ripetizioni

Ripetizioni: ogni esercizio consta di circa 20-30 ripetizioni

Giri: Il circuito va ripetuto per almeno 3-4 volte.

## ► PALESTRA: FORZA A COPPIE

La forza in palestra è un programma più delicato rispetto alla resistenza generale in quanto i carichi sono più elevati e quindi si è più a rischio di infortuni. Questo tipo di allenamento può essere fatto se si è seguita una preparazione di almeno 2 mesi in palestra con il programma generale.

Si lavora alternando due esercizi. Ecco alcune coppie di esercizi possibili

- x Trazioni dorsali – Spinte su panca
- x Lat machine – Tricipiti
- x Pulley a una mano sx – Pulley a una mano dx
- x Pressa per gambe – Bicipiti

Recuperi: 1 minuto tra esercizi; Il recupero è importante e non bisogna accorciarlo (non bisogna eseguire lo stesso esercizio per almeno 3 minuti)

Carichi: impostare carichi che permettano di fare non più di 8-10 ripetizioni (75-80% del massimale)

Ripetizioni: ogni esercizio consta di circa 8-10 ripetizioni

Giri: Ogni coppia va ripetuta per almeno 3-4 volte.

## ► **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, possibilmente attivo.