

concept 2



Piani di allenamento SkiErg Sprint

Warm Up (per entrambi i piani)

Riscaldati per almeno 5 minuti prima di ogni allenamento. Suggerimenti per il riscaldamento:

6 minuti di riscaldamento: Ritmo blando per 3 minuti, quindi eseguire 10 tiri forti all'inizio di ciascuno degli ultimi tre minuti.

Riscaldamento di 5 minuti: Ritmo blando a una frequenza di 35 colpi al minuto (spm) per 2 minuti, poi 38 spm per 90 secondi, 41 spm per 1 minuto, 45 spm per 30 secondi

Riscaldamento di 10 minuti: Ritmo blando per 2 minuti, 3 minuti di intensità moderata, 3 minuti blando con raffiche di 30 secondi al ritmo di gara ogni minuto, 2 minuti blandi.

Assicurati di rinfrescarti per 5 minuti alla fine di ogni allenamento.

Ritmo di riferimento

Entrambi i piani utilizzano un ritmo di riferimento, che sarà determinato dalla cronometro nel tuo primo allenamento. Questo benchmark viene utilizzato per creare gli allenamenti ogni settimana. Se hai problemi a mantenere il ritmo suggerito per più allenamenti, lascia che il ritmo si regoli di conseguenza. Prova ad aggiungere +0: 02-0: 05 / 500m per iniziare e poi vedi se riesci a ridurre il ritmo. L'allenamento può essere influenzato da altre attività, riposo, recupero e alimentazione, quindi ascolta il tuo corpo mentre segui questo piano.

Ritmo benchmark ____: ____ / 500m (determinato nell'allenamento 1)

Piano di allenamento SkiErg World Sprint di 4 settimane (inizia il 16 ottobre)

Piano di allenamento SkiErg World Sprint di 4 settimane (inizia il 16 ottobre)

Settimana 1: 1° Allenamento prova a tempo di 750 m. Il tuo ritmo medio di questo allenamento sarà il passo di riferimento su cui baserai il resto degli allenamenti.

Settimana 1: 2° Allenamento 500 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

Settimana 2: 1° Allenamento 5 x 250 m al ritmo di riferimento con 60 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative. (Le suddivisioni negative sono più veloci a ogni intervallo.)

Settimana 2: 2° Allenamento 650 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

Settimana 3: 1° Allenamento 5 x 250 m al ritmo di riferimento con 40 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative.

Settimana 3: 2° Allenamento 800 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

Settimana 4: 1° Allenamento 5 x 250 m al ritmo di riferimento con 20 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative.

Settimana 4: 2° Allenamento Prova per un nuovo tempo di 1000 m o gareggia negli SkiErg World Sprint.

In bocca al lupo!