

**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 6 settimane (inizia il 2 ottobre)**

**Settimana 1:** 1° Allenamento prova a tempo di 750 m. Il ritmo medio di questo allenamento sarà il ritmo 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 ad ogni intervallo.)

**Settimana 2:** 2° Allenamento 600 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 45 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative.

**Settimana 3:** 2° Allenamento 700 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

**Settimana 4:** 1° Allenamento 10 x 100 m, 1:30 riposo.

**Settimana 4:** 2° Allenamento 800 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

**Settimana 5:** 1° Allenamento 5 x 250 m al ritmo di riferimento con 30 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative.

**Settimana 5:** 2° Allenamento 900 m, 3 minuti di riposo, 500 m (tutto al ritmo di riferimento).

**Settimana 6:** 1° Allenamento 5 x 250 m al ritmo di riferimento con 15 secondi di riposo. L'obiettivo è per divisioni uguali o negative.

**Settimana 6:** 2° Allenamento Prova per un nuovo tempo di 1000 m o gareggia negli SkiErg World Sprint.

In bocca al lupo!