
PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Cuvant inainte

Scopul introducerii planurilor de antrenament, ca parte din programul de dezvoltare al ICF pe site-ul ICF este acela de a oferi indrumare pentru acei antrenori si sportivi care poate nu au destula experienta in alcatuirea planificarii potrivite a programelor de antrenament.

Cum se foloseste acest program

Acest program de antrenament este facut sa serveasca drept indrumare pentru antrenamentele zilnice pentru acei sportivi seniori avansati care au ocazia sa se antreneze de doua ori pe zi. Cei care se antreneaza odata pe zi sau nu in fiecare zi sau daca sunt la varsta junioratului pot selecta un numar redus de sedinte de antrenament din programul saptamanal. Cand reducerea este necesara retineti antrenamentele de rezistanta sau cele de rezistenta in regim de viteza si dati prioritate antrenamentului pe apa.

Vremea si conditiile de antrenament ca si nivelul sportivilor variaza in fiecare tara si aceste aspecte trebuiesc luate in considerare la folosirea programului.

Programul de antrenament

Acest program este realizat pentru sase luni din 1 Martie pana in 31 August 2004. Jumatatea de an a fost divizata in 6 macrocicluri – durata fiecaruia este de o luna. Acest program pe sase luni trebuie folosit inaintea varfului de forma planificat din cursul anului, fie campionate nationale sau competitii internationale. Varful de forma va fi la sfarsitul lunii August 2004, care este data competitiei de kaid – canoe din cadrul Jocurilor Olimpice.

Urmatorul program zilnic este parte a unui program pe un an intreg si de aceea cere ca sportivii sa se fi antrenat in perioada premergatoare.

Va rog se retineti ca incalzirea si revenirea nu au fost incluse in planul de antrenament dar este necesar sa fie realizate inaintea si dupa fiecare antrenament, incluzand vaslit, dezvoltarea fortei si alergare.

Volumul antrenamentului:

Timpul cerut:

Pentru a urma programul intreg pe 6 luni, ve-ti avea nevoie de aproximativ 3 ore de antrenament efectiv pe zi, 18-20 ore pe saptamana si 400-500 ore in total.

Antrenamentul pe apa:

In acest program calitatea este mult mai importanta decat cantitatea, in orice caz trebuiesc estimati aproximativ 25-35 km de vaslit pe zi (total e ambele antrenamente), 160-200km pe saptamana.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Terminologie

Pentru a evita neintelegerile, urmatoorii termeni sunt gasiti in planul de antrenament si sunt definiti dupa cum urmeaza:

Antrenamentul aerob: “stare stabila” antrenamnet de intensitate mica cu echilibrul de oxigen. Enrgogeneza este aproape 100% aeroba fara acumulare de acid lactic. Frecventa cardiaca este maxim 150b/minut.

Antrenamentul anaerobic: intensitate mare – folosit pentru viteza si/sau rezistenta in regim de viteza – antrenamentul in datorie de oxigen. Energogeneza este realizata prin sistemul anoxidativ (ATP-CP) cu acumulari de acid lactic in sange si muschi. Frecvanta cardiaca este de la 180 –max (poate atinge 220b/min)

Strocul: inseamna vasliri pe minut – (vasliri numarate pe fiecare parte a barcii). Strocul este in stransa legatura cu viteza barcii si cu frecventa cardiaca a sportivilor.

Intensitatea antrenamentului. Intensitatea antrenamentului este exprimata in batai/minut(frecventa cardiaca), viteza barcii sau ritmul vaslirilor(stroc)

Efectul antrenamentului: toate antrenamentele din program sunt planificate sa produca un efect in primul rand fiziologic care este de folos progresului in kaid – canoe.

FRECVENTA CARDIACA	% DIN F.C. maxima	EFFECTUL FIZIOLOGIC
de la 130 la 150	65% - 75%	utilizeaza in mare parte lipide
de la 140 la 160	70% - 80%	utilizeaza in mare parte glicogen
de la 160 la 170	80% - 85%	Pragul anaerob
de la 170 la 190	85% - 95%	sistemul circulator
maxim	maxim	Anaerobic

(Thor S. Nilsen FISA)

Metodele de antrenament:

- **Antrenamentul cu distante lungi:** o durata relativ mare – efort uniform neintrerupt(10-40km), care mentine frecventa cardiaca la circa 120-150b/min. Distaanta si intensitatea pot avea variatii la scara larga.
- **Fartlek sau jocul cu viteza:** un antrenament de o durata relativ mare 8-15km cu alternari spontane sau planificate intre partile cu intensitate mare si cele cu intensitate mica.
- **Antrenamnetul cu repetari:** implica repetarea distantelor variate : scurte 50m-250m; medii 300m-1000m si lungi 1200m-3000m. Numarul de repetari este determinat de intensiate sau de distanta repetata.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

- **Antrenamentul cu intervale:** antrenamentul cu alternare periodica intre lucru si pauza. Diferitele tipuri de antrenament cu intervale pot fi impartite in trei categorii, scurte (5" – 30") – medii (30" – 120") si intervale lungi (2' – 6'). Este important sa se determine fazele de lucru si cele de pauza ca si intensitatea fiecarui antrenament cu intervale.
- **Contra timp sau antrenamentul cu medelari:** simuleaza conditiile de cursa si masoara cea mai buna performanta la un moment dat a sportivilor.

Puteti crea un plan de antrenament pentru sportivul/echipa dumneavoastra folosind urmatorul tabel:

INFORMATII	ZONA DE INTENSITATE I.	ZONA DE INTENSITATE II.	ZONA DE INTENSITATE III.
Dezvoltarea:	Rezistenta aeroba	Rezistenta-viteza	Viteza
Viteza de deplasare%	60 – 80	85 -100	100
Stroc K1	64 – 82/min	84 -120/min	Maximum
Stroc C1	32 – 50/min	52 – 68/min	Maximum
Distanța de vaslit	10 – 40 km	100 – 300m/repetare	10 – 100m/ repetare
Durata de lucru/repetare	50 – 180 minute	30" – 45"	5" pana la 25"
Durata totala de antrenament	50 – 180 minute	30 minute (lucru efectiv)	15 minute (lucru efectiv)
Raportul lucru-pauza	Neregulata	1:1-3	1: 3-5
Frecventa cardiaca	130b – 180b/min	150b – 180b/min	180b – max b/min
Energogeneza	glicoliza aeroba	Glicoliza anaeroba	ATP –CP
Acid lactic in sange	2 – 6 mmmol/ml	8 – 20 mmol/ml	3 – 5 mmol/ml

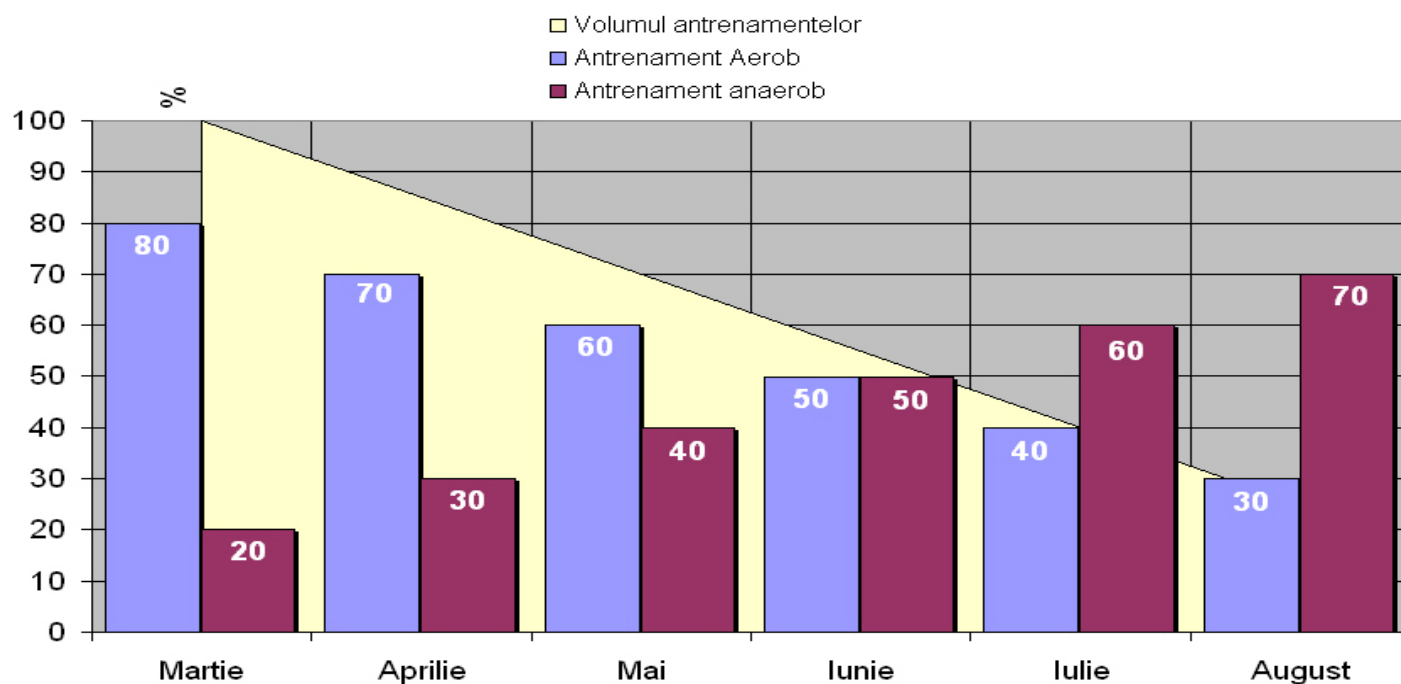
PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

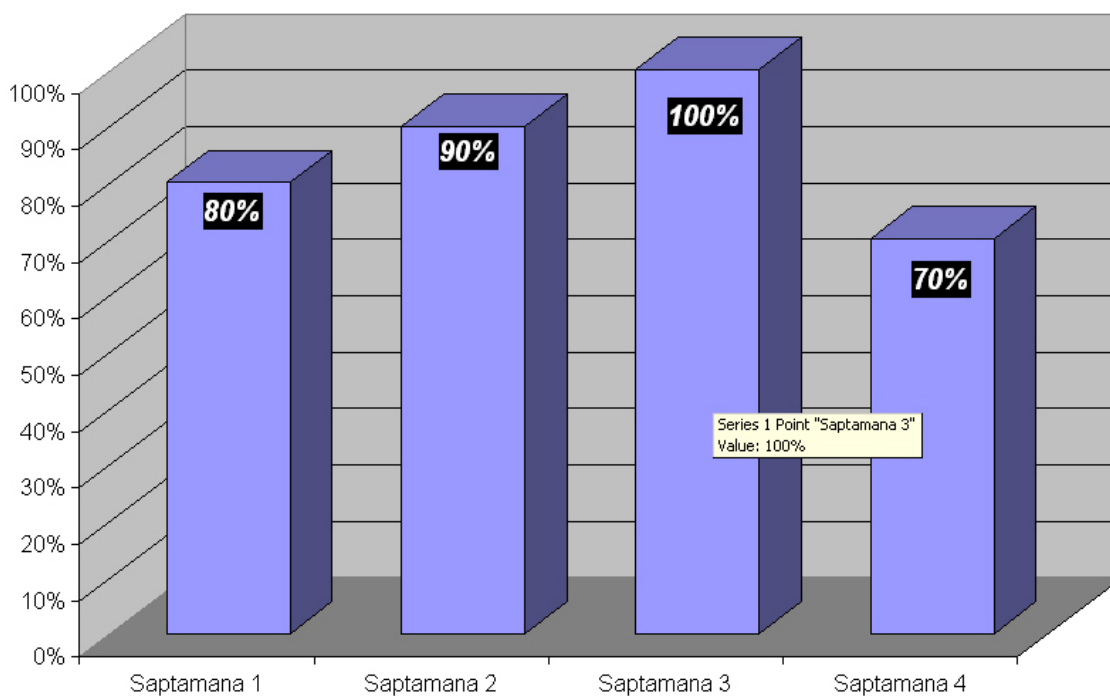
TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Programul zilnic de antrenament 1 Martie pana la 31 August 2004



Schema grafica a programului de antrenament (pe sase luni)



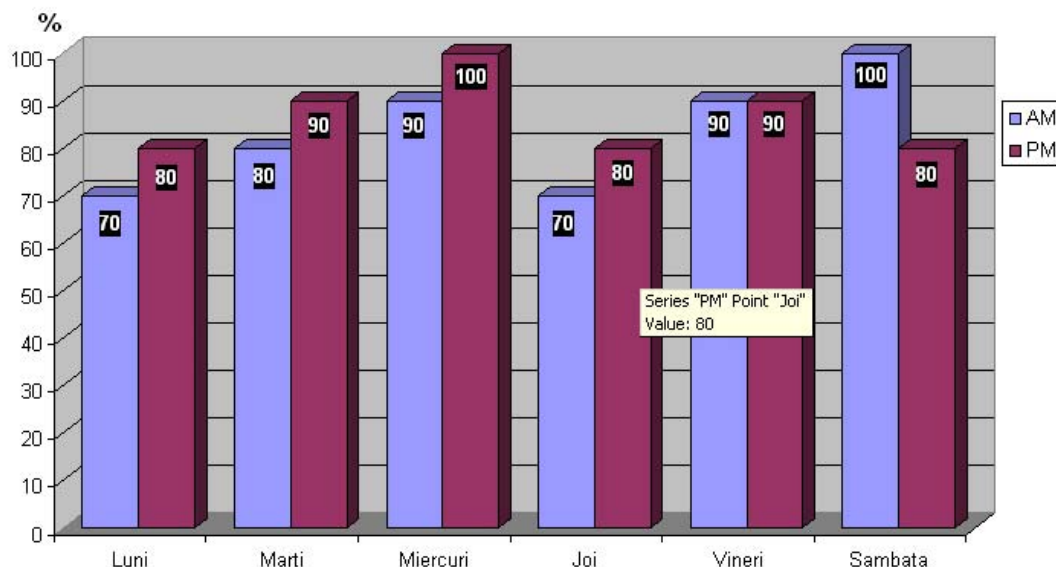
Reprezentarea grafica a evolutiei volumului antrenamentelor din macrociclu 1

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN



Reprezentarea grafica a evolutiei volumului antrenamentelor dintr-o saptamana din macrociclu 1

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 1

prima saptamana (01 Martie – 28 Martie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 10 Km Stroc: K – 70 -74 C – 32 - 36	Fartlek: 12 Km Individual	
Marti	Repetari 4 x 1500m Int.: 80% - 85% Pauza 500m sau 3 minute	Fartlek 12 Km 6 x 1000m tare 6 x 1000m usor	Forta 1
Miercuri	Intervale lungi 10 x 4 minute Int.: 85 % Pauza: 2 minute	Distante lungi: 16 Km Stroc: K – 72 -74 C – 34 - 36	Alergare 1
Joi	Individual – exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km	Forta 2
Vineri	Intervale lungi: 6-5-4-3 minute 3 serii pauza 2 minute si intre serii 4 minute	Fartlek cu program: 1000m tare 2000m usor 4 serii	Alergare 2
Sambata	Contra timp: 2 x 2000m Pauza 15 minute	Distante lungi: 10 – 12 Km	Forta 3
Duminica	pauza	pauza	

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 1

a doua saptamana (29 Martie – 4 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 10 -12km Stroc: K: 72-76 C: 36 -38	Fartlek: 14 km individual	
Marti	Repetari 6 x 1200m Int: 80 % -85% Pauza 500m sau 3 minute	Fartlek 14 km 7x1000m tare 7x 1000m usor	Forta 4
Miercuri	Intervale lungi 10 x 4 minute Int. 85 % Pauza 2 min	Distante lungi 16-18 km Stroc: K: 72- 74 C: 34- 36	Alergare 3
Joi	Distante lungi 10-12km exersarea tehnicii	Fartlek: 12 km	Forta 5
Vineri	Intervale lungi: 5-4-3-2 minute 3 serii pauza 90 sec si intre serii 4 minute	Fartlek cu program: 2000 usor – 1000m tare 4 serii	Alergare 4
Sambata	Contra timp: 3 x 2000m Pauza: 15 minute	Distante lungi: 10-12km	Forta 6
Duminica	pauza	pauza	

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 1

a treia saptamana (5 Aprilie -11 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 12 – 14 Km Stroc: K – 74 - 78 C – 34 - 38	Fartlek: 14 Km Individual	
Marti	Repetari: 8 x 1000m Int.: 80% - 85% pauza 300m sau 2 minute	Fartlek: 16 Km 7 x 500m tare 7 x 1500m usor	Forta 7
Miercuri	Intervale lungi: 10 x 5 minute Int.: 85% pauza: 2 minute	Distante lungi: 16 – 18 Km Stroc: K – 74 – 76 C – 34 – 36	Alergare 5
Joi	Distante lungi: 12 – 14 Km Exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km	Forta 8
Vineri	Intervale medii: 15 x 2minute pauza 30 sec si intre serii 1 minut	Fartlek cu program: 1500m usor – 1500m tare 4 serii	Alergare 6
Sambata	Contra timp: 3 x 2000m pauza: 15 minute	Distante lungi: 14 – 16 Km	Forta 9
Duminica	pauza	pauza	

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 1

a patra saptamana(12 April – 18 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 10 – 12 Km Stroc: K – 70 -72 C – 30 - 34	Fartlek 12 Km Individual	
Marti	Repetari: 4 x 1200m Int.: 80% - 85% pauza 800m sau 4 minute	Fartlek 12 Km Individual	Forta 10
Miercuri	Intervale lungi: 8 x 4 minute Int.: 85% pauza 90 secunde	Distante lungi: 12 – 14 Km Stroc: K – 74 – 76 C – 34 – 36	Alergare 7
Joi	exersarea tehnicii	Fartlek 12 Km	Forta 11
Vineri	Intervale lungi: 6-3-2 minute 3 serii pauza 90-60-30 sec si intre serii 3 minute	Fartlek cu program: 2000 usor – 1000m tare 4 serii	Alergare 8
Sambata	Contra timp: 1 x 2000m	Distante mari: 12 – 14 Km	Forta 12
Duminica	pauza	pauza	

DEZVOLTAREA FORTEI

Forta 1

Forma	Dezvoltare forta-rezistenta generala
Metoda	Serii
Volumul	6 exercitii, 6 serii pentru fiecare, numarul de repetari variaza
Incarcatura	70% - 80% din maxim
Pauza	Individual (aprox. 30" – 60")
Exercitii	Pull-up's behind neck /max reps/; Seated trunk twist with 15-20kg weights /40 reps/; Bench press /12-15 reps/; Bench Chest pull's /15-20 reps/; Dip's / 15 –20/; Seated press/12-15/ behind neck.

Forta 2

Forma	Dezvoltare forta-rezistenta
Metoda	Antrenamentul in circuit
Volumul	10 exercitii, 30 minute non stop, 30" de secunde per repriza
Incarcatura	40%
Pauza	Nici una, doar cat se schimba exercitiul
Exercitii	Cable rowing; Sit up's; Bench press, Bench rowing; Biceps curl; Upside row; Pull up's; Dip's; Side lat. lift; Military press.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Forta 3

Forma	Dezvoltarea fortei explozive/rapide
Metoda	Circuite, sportivii alergand de la un exercitiu la altul, unul cate unul si executand cat mai rapid posibil
Volumul	8 circuite – serii, (durata fiecare cca. 2 minute)
Incarcatura	50% din maxim
Pauza	4 – 6 minute intre serii
Exercitii	Pull up's 15 reps - Dips 15 – Sit up's 12 - Bench press 10 – Bench rowing 10 – Push up's 15 – Leg up's 10 - Fly's with dumbbell 10.

Forta 4

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Serii
Volumul	8 exercitii, 5 serii la fiecare, 12 – 15 repetari per serie
Incarcatura	70%
Pauza	1 minut intre serii
Exercitii	T-bar rowing; Pull down in cable machine; Pull ups; Bench press; Bench rowing; Sit ups on incline bench; One arm dumbbell row; Dips

Forta 5

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Serii
Volumul	5 exercitii, 6 serii la fiecare, numar maxim de repetari per serie
Incarcatura	40% - 50%
Pauza	2 – 3 minute intre serii
Exercitii	Pull up's; Bench rowing; Incline press; Seated press; Cable rowing.

Forta 6

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite speciala - super serii - cu executii rapide
Volumul	5 perechi de exercitii, 3 serii pe pereche, fiecare serie de 3 ori, 10 repetari pe exercitiu
Incarcatura	60% - 70%
Pauza	2 – 5 minute
Exercitii	a) Bench press –Bench row; b) Pull ups – Push ups; c) Up right row – T bar rowing; d) Biceps curl – Triceps curl, e) Back extension –sit ups

Forta 7

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite
Volumul	12 exercitii, 10 circuite, 30 sec de lucru - 10 sec de pauza, se sta de doua ori la acelasi exercitiu
Incarcatura	40%
Pauza	10 secunde intre serii si exercitii, 3 – 5 minute intre circuite
Exercitii	Flat bench press; Incline bench press; Close-grip bench press; Butterfly's; Barbell rows, Lat pull's with cable; Standing behind –the-neck presses; Leg extensions; Squats; Barbell curls; Lying skull crushers; Incline sit ups with 10kg in hands.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Forta 8

Forma	Dezvoltarea fortei maxime pentru pectorali si triceps
Metoda	Serii
Volumul	32 serii, 8 exercitii - 4 serii la fiecare, 10 repetari per serie
Incarcatura	80% - 85%
Pauza	Cca. 2 minute intre serii
Exercitii	Flat bench press; Negative incline press; Incline press with dumbbells; Close-grip bench press; Butterfly's; Cross cable extension; Lying two arms extension; One arm behind the neck extension;

Forta 9

Forma	Dezvoltarea fortei maxime pentru dorsali, trapez si centura scapulara
Metoda	Serii
Volumul	32 serii, 8 exercitii - 4 serii la fiecare, 10 repetari per serie
Incarcatura	80% - 85%
Pauza	Cca. 2 minute intre serii
Exercitii	Seated press behind neck, Dead lift; Shrug's, Seated dumbbell press; Up right rowing; Back extension with 10 kg extra weights; Barbell rows, Dumbbell rows;

Forta 10

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite scurte
Volumul	3 feluri de circuite, fiecare cu cate 4 exercitii, 10 repetari per exercitiu, durata fiecarui circuit este 4 minute, dupa un rand de circuite sa mai reia odata
Incarcatura	50%
Pauza	Numai dupa toate cele 3 circuite: aprox. 2 – 4 minute
Exercitii	a) Bench row – Bench press – Sit up's – Back extension b) Pull ups – Dips – Biceps curl – Triceps curls over the head - Seated press; c) Incline press – T-bar rowing – side lat dumbbells lifting – snatch

Forta 11

Forma	Dezvoltarea forta-viteza
Metoda	Serii cu executii rapide
Volumul	6 exercitii, 4 serii pentru fiecare, 12 repetari pe serie
Incarcatura	60% - 70%
Pauza	2 minute intre serii
Exercitii	Bench press; Bench rowing; Biceps curls; Pull over in laying on a bench; Cable rowing; Up right rowing.

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Forta 12

Forma	Dezvoltarea forta-rezistentă
Metoda	Circuit
Volumul	40 minute, 30 sec de lucru-15 sec pauza, 12 – 15 exercitii
Incarcatura	40%
Pauza	Fara pauza intre exercitii
Exercitii	Flat bench press; Incline bench press; Close-grip bench press; Butterfly's; Barbell rows, Lat pull's with cable; Standing behind –the-neck presses; Leg extensions; Squats; Barbell curls; Lying skull crushers; Incline sit ups with 10kg in hands. Seated twist on bench, One arm pull's etc.

Alergare 1

Metoda	Cros / Fartlek
Distanța	5 – 6 Km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 2

Metoda	Repetari pe pista
Distanța	1200m
Repetari	3
Pauza	4 – 5 minute

Alergare 3

Metoda	Distanțe lungi
Distanța	6 – 8 Km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 4

Metoda	Fartlek
Distanța	4 Km
Repetari	400m usor – 400m tare
Pauza	-

Alergare 5

Metoda	Distanțe lungi
Distanța	6 – 8 Km
Repetari	1
Pauza	

PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN

Alergare 6

Metoda	Repetari pe pista
Distanța	1200m
Repetari	4
Pauza	3 – 5 minute

Alergare 7

Metoda	Fartlek individual
Distanța	4 Km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 8

Metoda	Testul Cooper
Distanța	? – 12 minute alergare pentru maxim de distanța
Repetari	1
Pauza	-