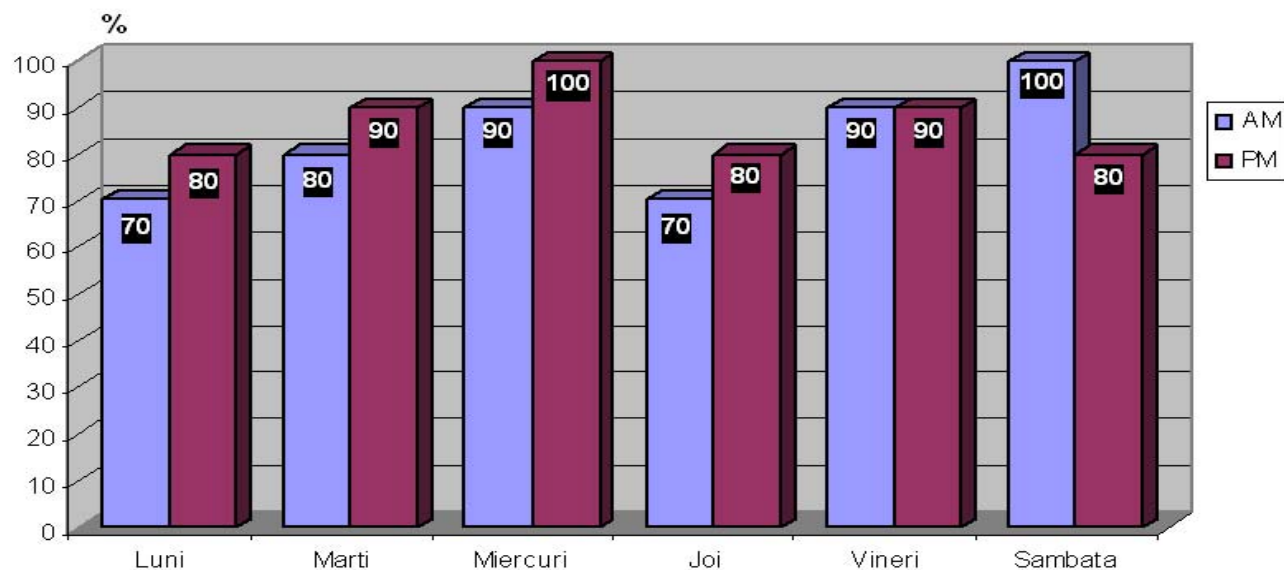


PROGRAM DE ANTRENAMENT PENTRU SPORTIVI AVANSATI – SENIORI

AUTOR : CSABA SZANTO – ICF Tehnical Director

TITLU ORIGINAL: Daily training programme for advanced athletes

TRADUS DE: BUCIU BOGDAN



Schema grafica a volumului unei saptamani din macrociclul 2
29 Martie – 02 Mai (5 saptamani)

- Va rog sa retineti ca timpul/distanta de incalzire si revenire nu sunt incluse in programul zilnic de antrenament pe apa dar sunt parti esentiale din structura antrenamentului!
- De doua-trei ori pe saptamana sau la incalzire, sportivii pot folosi “bratara hidro-ingreuianta” (o sfoara in jurul barcii) sau pot pune o anumita greutate in barca.

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 2

prima saptamana (29 Martie – 04 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 10 – 12 Km Stroc: K: 72 -74 C: 34 – 36	Fartlek: 12 – 14 Km Individual Stroc: variaza 80% – 95%	
Marti	Repetari: 5 x 1200m Int.: 80% - 85% pauza 2 – 3 minute	Fartlek: 2000m tare 1000m usor 3 serii	Forta 1
Miercuri	Intervale lungi: (8-6-4 minute) 3 serii pauza 2 – 2 – 4 minute	Distante lungi: 16 Km Stroc: K: 72 – 74 C: 34 - 36	Alergare 1
Joi	Individual, exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km Stroc: variaza 80% - 95%	Forta 2
Vineri	Intervale lungi: 8 x 5 minute Pauze 2 minute Stroc: K: 74 – 76 C: 36 – 40	Repetari: 8 x 1000m, pauza 90” – 2’ Int.: 80% - 85%	Alergare 2
Sambata	Contra timp: 2 x 2000m Pauza: 15 minute	Distante lungi: 10 -12 Km Int.: individual	Forta 3
Duminica	pauza	pauza	

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 2

a doua saptamana (05 Aprilie – 11 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 10 – 12 Km Stroc: K: 74 -76 C: 38 - 40	Fartlek: 14 Km Individual	
Marti	Distante lungi: 16 – 18 Km Stroc: K: 74 - 76 C: 38 – 40	Repetari 6 x 1000m Int.: 80% - 85% pauza 300m sau 3 minute	Forta 4
Miercuri	Intervale: 10 x 4 minute Int.: 85 % pauza 2 minute	Fartlek 90 minute Include 4 x 5 minute de tras tare	Alergare 3
Joi	Distante lungi: 12 -14 Km exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km Individual	Forta 5
Vineri	Intervale medii: (5-4-3-2 minute) 3 serii pauza 90” si intre serii 4 minute	Fartlek cu program: 1000m usor – 1000m tare 4 serii	Alergare 4
Sambata	Contra timp: 2 x 2000m Pauza: 15 minute	Distante lungi: 10 -12 Km 1,5h – 2h de vaslit	Forta 6
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 2

a treia saptamana (12 Aprilie – 18 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 12 – 14 Km Stroc: K: 78 -80 C: 38 - 40	Fartlek: 14 Km Individual Exersarea tehnicii	
Marti	Repetari 10 x 1000m Int.: 80% - 85% pauza 200m sau 2 minute	Distante lungi: 14 – 18 Km Stroc: K: 74 – 78 C: 34 - 38	Forta 7
Miercuri	Fartlek 8 serii (500m usor – 500m tare)	Distante lungi: 16 -18 Km Stroc: K: 74 – 76 C: 34 – 36	Alergare 5
Joi	Distante lungi: 14 -16 Km	Fartlek: 12 Km Exersarea tehicii (in echipaje)*	Forta 8
Vineri	Intervale medii: 15 x 2 minute pauza 30" si intre serii 1 minut	Fartlek cu program: 1000m tare – 500m usor 4 serii	Alergare 6
Sambata	Contra timp: 3 x 2000m Pauza: 15 minute	Distante lungi: 14 -16 Km	Forta 9
Duminica	pauza	pauza	

- Aceasta este perioada de incepere a antrenamentelor in echipaje gradat, 2 – 3 antrenamente au trebui facute in echipaje (K4), restul in simplu. Pentru cei care se pregatesc sa concureze in K2 si C2, proportia poate fi 50% - 50% sau chiar mai gradat.
- Antrenamentele in echipaje ar trebui la inceput executate pe distante lungi si Fartlek inaintea trecerii la intensitati superioare.

PROGRAMUL ZILNIC DE ANTRENAMENT MACROCICLUL 2

a patra saptamana (19 Aprilie – 25 Aprilie)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 12 – 14 Km Stroc: K: 80 -82 C: 40 – 42	Fartlek: 12 - 14 Km (in echipaje)	
Marti	Repetari 8 x 1000m Ritm crescut Int.: 80% - 85% pauza 300m sau 3 minute	Fartlek: 14 Km (in echipaje)	Forta 10
Miercuri	Intervale lungi: 10 x 5 minute Int.: 85% pauza 2 minute	4 x 2000m pentru timp pauza cca. 8 - 10 minute	Alergare 7
Joi	Distante lungi: 14 -16 Km Exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km	Forta 11
Vineri	Intervale medii: 15 x 2 minute pauza 30" si intre serii 1 minut	Fartlek cu program: 500m tare – 1500m usor 4 serii	Alergare 8
Sambata	Contra timp: 3 x 2000m Pauza: 15 minute	Distante lungi: 14 -18 Km	Forta 12
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 2

a cincea saptamana (26 Aprilie – 02 Mai)

ZIUA	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	ANTRENAMENT SUPLIMENTAR
Luni	Distante lungi: 12 – 14 Km Stroc: K: 82 -84 C: 40 – 44	Intervale lungi: 10 x 4 minute Pauza de 2 minute Int.: 85% - 90%	
Marti	Fartlek: 14 Km Individual	Intervale medii: 10 serii 2 x 2 min pauza 30" si intre serii 3 min int.: 90%	Forta 13
Miercuri	Intervale lungi: 1 x 8 minute si 3 serii (5-4-3 minute) pauza 3 minute intre serii si 1 minut in cadrul seriei Int.: intre 70% - 85%	3 x 2000m pentru timp pauza cca. 15 - 20 minute	Alergare 9
Joi	Distante lungi: 12 -14 Km Exersarea tehnicii	Fartlek: 12 Km Include 10 x1 minut cu ritm tare	Forta 14
Vineri	Repetari 8 x 500m Int.: 80% - 85% pauza 300m sau 2 – 3 minute	Intervale medii 6 x 3 minute pauza 3 minute Int.: 85% - 90%	Alergare 10
Sambata	Contra timp: 3 x 1000m Pauza: 15 - 20 minute	Individual	Forta 15
Duminica	pauza	pauza	

Dezvoltarea fortei, antrenamentele 1 – 15

- In aceasta planificare, exercitiile din structura antrenamentului ce a fost descrisa vor trebui stabilite de catre antrenor pe baza bazei materiale existente sau poate urma detaliile din macrocilul 1.
- Toate antrenamnetele pentru dezvoltarea fortei presupun incalzire si revenire, care contin exercitii de stretching si gimnastica.

Forta 1

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Serii
Volum	8 exercitii, 5 serii fiecare, numar de repetari variat
Incarcatura	70% - 80% din maxim
Pauza	Individual (aprox. 30"-60")
Exercitii	

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 2

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Antrenamentul cu circuit
Volum	10 – 12 exercitii, 30 de minute non-stop, etape de 30" de lucru
Incarcatura	40%
Pauza	Nici una, numai cat dureaza schimbarea exercitiului
Exercitii	

Forta 3

Forma	Dezvoltarea fortei explozive/rapide
Metoda	Circuit, sportivii alergand de la un exercitiu la altul, executand cat mai rapid posibil
Volum	8 circuite – serii (fiecare cca. 2 min.), fiecare circuit contine 6-8 exercitii cu 10 repetari la fiecare
Incarcatura	50% din maxim
Pauza	4 – 6 minute intre serii
Exercitii	

Forta 4

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Serii
Volum	6-8 exercitii, 4serii fiecare, 12 – 15 repetari per serie
Incarcatura	70%
Pauza	Individual
Exercitii	

Forta 5

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Serii
Volum	4 exercitii, 4 -5 serii fiecare, numar maxim de repetari per serie
Incarcatura	40% - 50%
Pauza	2 – 3 minute intre serii
Exercitii	Pull up's; Bench rowing; Bench press; Sit-ups with extra weight in hands.

Forta 6

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite speciale – super serii – cu executii rapide
Volum	4 perechi de exercitii, 3 serii per pereche, 3 runde per serie, 10 repetari per exercitiu
Incarcatura	60% - 70%
Pauza	2 – 5 minute
Exercitii	a) Bench press –Bench row; b) Pull ups – Push ups; c) Biceps curl – Triceps curl, d) Back extension –sit ups

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 7

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite
Volum	8 exercitii, 3 circuite, 30 sec de lucru – 10 sec pauza, fiecare exercitiu se repeta de doua ori
Incarcatura	40%
Pauza	10 sec intre exercitii si schimbari, 3 -5 minute intre circuite
Exercitii	

Forta 8

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Antrenament cu circuite
Volum	8 – 10 exercitii, 25 minute non stop, runde de cate 30 secunde
Incarcatura	40%
Pauza	Nici una, doar cat se schimba exercitiu
Exercitii	

Forta 9

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Antrenament cu circuite, 2 sportivi la aparat, executa fiecare apoi se trece la alt aparat
Volum	8 – 10 exercitii, 30 sec per runda, 3 serii
Incarcatura	40% – 50%
Pauza	Cat lucreaza partenerul
Exercitii	

Forta 10

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Circuite scurte
Volum	3 feluri de circuite, fiecare din 4 exercitii, 10 repetari per exercitiu, durata unui circuit 2 minute, 2 serii per runda
Incarcatura	50%
Pauza	Numai intre runde – cca. 2-4 minute
Exercitii	

Forta 11

Forma	Dezvoltarea forta-viteza
Metoda	Serii cu executie rapida
Volum	6 exercitii, 4 serii fiecare, 15 repetari per serie
Incarcatura	50% - 60%
Pauza	2 minute intre serii
Exercitii	

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-rezistenta
Metoda	Circuite non stop
Volum	30 minute, runda de lucru 30 secunde, 10 – 12 exercitii
Incarcatura	40%
Pauza	Cat dureaza schimbarea exercitiului
Exercitii	

Forta 13

Forma	Dezvoltarea forta-rezistenta
Metoda	Antrenament cu circuite, doi sportivi la aparat, lucreza fiecare acelasi exercitiu si apoi schimba
Volum	8 – 10 exercitii, 25 sec runda de lucru, 3 – 4 serii
Incarcatura	40% - 60%
Pauza	Cat lucreaza partenerul
Exercitii	

Forta 14

Forma	Dezvoltarea fortei explozive/rapide
Metoda	Circuite, sportivi alearga de la exercitiu la exercitiu si executa cat mai repede posibil
Volum	8 – 10 circuite – serii(durata 2 min fiecare), fiecare contine 6 – 8 exercitii cu 10 repetari per exercitiu
Incarcatura	50% din maxim
Pauza	5 – 6 minute intre serii
Exercitii	

Forta 15

Forma	Dezvoltarea forta/viteza
Metoda	Serii cu executie rapida
Volum	6 exercitii, 3 serii fiecare, 12 repetari per serie
Incarcatura	60% – 70%
Pauza	2 minute intre serii
Exercitii	

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 1 – 10

- Toate antrenamentele de alergare necesita incalzire si revenire constand in stretching si alergare usoara

Alergare 1

Metoda	Distante lungi / cross
Distanta	5 - 6 km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 2

Metoda	Repetari pe pista
Distanta	1200m
Repetari	3
Pauza	5 – 6 minute

Alergare 3

Metoda	Distante lungi / cross
Distanta	5 - 6 km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 4

Metoda	Fartlek (daca este disponibila o pista)
Distanta	10 ture (4 km)
Repetari	400m tare – 400m usor
Pauza	-

Alergare 5

Metoda	Distante lungi / cross
Distanta	5 - 6 km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 6

Metoda	Repetari pe pista
Distanta	1500m
Repetari	3
Pauza	6 – 8 minute

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 7

Metoda	Fartlek individual
Distanța	4 Km
Repetari	1
Pauza	-

Alergare 8

Metoda	Repetari
Distanța	800m pentru timp
Repetari	4
Pauza	4 – 5 minute

Alergare 9

Metoda	Distanțe lungi / cross
Distanța	5 - 6 km
Repetari	1
Pauza	

Alergare 10

Metoda	Testul Cooper – masoara distanta pe 12 minute de alergare
Distanța	12 minute alergare
Repetari	1
Pauza	-