

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 de antrenament pentru macrociclul III 3 Mai – 30 Mai 2004

- la sfarsitul acestui macrociclu va avea loc o competitie
- sportivii specializati in echipaje, se vor antrena in echipaje gradat. Pentru acestia antrenamentul in K2/K4 sau C2 trebuie sa ocupe 80% sau mai mult.
- va rog sa luati seama ca timpul/distanta afectate incalzirii si revenirii nu sunt incluse in programul zilnic de antrenament, dar acestea sunt parti esentiale ale antrenamentului!
- de doua – trei ori pe saptamana (sau in timpul incalziri) sportivii pot folosi “bratari hidro-rezistente” (o sfoara in jurul barcii)
- antrenamentul pentru dezvoltarea fortei devine antrenament pentru mentinerea fortei de doua-trei ori pe saptamana, folosind antrenamentul in circuit sau metoda pe serii dar fara ca incarcaturile sa depaseasca 70% din posibilitatile maxime. Exemplele se pot lua din programele de antrenament anterioare.
- alergarea nu este asa importanta in aceasta perioada dar se poate folosi ca antrenament suplimentar in cazul in care nu este posibil sa se iasa pe apa sau se poate folosi ca incalzire inaintea vaslitului.

Programul zilnic de antrenament Macrociclul III prima saptamana (3 mai – 9 mai)

ZILE	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	Antrenament Suplimentar
Luni	Distante lungi: 12 – 14 km exersarea tehnicii	Fartlek: 12 – 14 km Stroc: variabil Int: 80% – 90%	
Marti	Repetari: 6 X 500m Int: 85% - 95% Pauza 3 – 5 minute	Intervale medii 6 – 8 serii (1'-2'-1') pauza 1', 2' si 3'; Int: 90%	Dezvoltarea fortei
Miercuri	- 1 X 2000m contra timp - 10 X 100m exersarea startului	Distante lungi: 16 km Stroc: K: 80 – 84 C: 40 – 44	
Joi	Individual, Exersarea tehnicii	Intervale lungi: 8 X 5 min Stroc: K: 74 – 76 C: 36 – 40	Dezvoltarea fortei
Vineri	Intervale scurte: 8 serii (4 X 15") pauza 45" si 3 minute intre serii int: 100%	Fartlek: 10 km Include cateva starturi lansate	
Sambata	Contra timp: 3 X 1000m sau 500m Pauza: 15 min	Distante lungi: 10 – 12 km	Dezvoltarea fortei
Duminica	odihna	odihna	

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 Macro ciclul III a doua saptamana (10 mai – 16 mai)

ZILE	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	Antrenament Suplimentar
Luni	Odihna	Fartlek: 14 km individual	
Marti	Intervale pt. rezistenta in regim de viteza; 5-6 serii (4 X 30") pauza 30" si 3 min intre serii int: 90% - 95%	Repetari 6 X 1000m Int: 85% - 90% Pauza: 3 – 4 min Start cu intensitate maxima	Dezvoltarea fortei
Miercuri	Fartlek: 200m int. maxima – 800m usor, 6 serii	Contra timp: 2 X 500m sau 1000m	
Joi	Distante lungi: 12 – 14 km Exersarea tehnicii	Intervale aerobe: 8 X 4 min, pauza 3min int: 80%	Dezvoltarea fortei
Vineri	Intervale scurte (dezv. viteza) 6 X (10"-15"-20"-25") pauza: 30" - 45" - 60" 3-4 minute intre serii	Fartlek: 10 – 12 km Include 6 starturi de pe loc	
Sambata	Contra timp: 2 X 1000m Pauza: 20 minute	Vaslit individual	
Duminica	Contra timp: 3 X 500m Pauza: 15/20 minute	Odihna	

Programul zilnic de antrenament Macro ciclul III a treia saptamana (17 mai – 23 mai)

ZILE	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	Antrenament Suplimentar
Luni	Distante lungi: 12 – 14 km Exersarea tehnicii	Repetari: 3 X 2000m tare/pentru timp pauza 10 minute	
Marti	Intervale anaerobe: 8X(15"-20"-15"), pauza 45" 60" intre serii 3 minute int. 100%	Distante lungi: 14 – 18 km Stroc: K: 78 – 84 C: 40 – 44	Dezvoltarea fortei
Miercuri	Repetari scurte: 6 X 200m, pauza cca. 3 – 4 minute int: 95% - 100%	Contra timp: 2 X 500m sau 1000m	
Joi	Vaslit individual	Fartlek: 12 km Exersarea tehnicii (in echipaje)	Dezvoltarea fortei
Vineri	Intervale anaerobe: 2 X (10x20sec) pauza 60 secunde intre serii 5 minute	Fartlek cu program: 4 serii 300m tare – 700m usor	
Sambata	Contra timp: 2 X 1000m Pauza: 30 minute	Vaslit individual	
Duminica	Contra timp: 3 X 500m Pauza: 15/20 minute	Odihna	

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**Macro ciclul III**

a patra saptamana (24 mai – 30 mai)

ZILE	DIMINEATA	DUPA AMIAZA	Antrenament Suplimentar
Luni	Odihna	Interval - 4 km vaslit tehnic - 1 X 4 min la int. 80% - 1 X 2 min la int. 90% - 3 X (4 X 1 min), pauza 1 minut int. 95% - 100%	
Marti	Contra timp: 2 X 1000m sau 500m sau variante intre 1000m si 500m	Fartlek: 12 km Include 5 – 6 starturi lansate	Dezvoltarea forteii 20 min
Miercuri	Intervale scurte 3 X (10"-20"-30"-20"-10") pauza 30", intre serii 4 minute int: 100%	Intervale medii 2 X (4min-3min-2min) pauza 4 min – 3 min – 5 min int: 85% - 90% - 95%	
Joi	Vaslit individual 8 km tehnica/fartlek	Repetari scurte 4 X 300m Int.: 95% - 100%	
Vineri	Vaslit individual usor	Odihna	
Sambata	Concurs	Concurs	
Duminica	Concurs	Concurs	