

# CANOA CLUB BOLOGNA

## CORSO CANOA+PALESTRA

### ATTIVITÀ CARDIOFITNESS

Attività aerobica a medio-bassa intensità, si esegue attraverso un circuito di diversi attrezzi con tempi differenti; utile per dimagrire e rafforzare il cuore.  
*Obiettivo: serie di esercizi per un totale di 45-60-75 minuti, a frequenza cardiaca non superiore al 70% della FCMax.*

Attrezzi proposti:

- Tapis roulant
- Cyclette
- Stepper
- Pagaierometro

### Programma

Sono possibili diverse combinazioni, in base al numero di partecipanti, ai tempi e agli attrezzi scelti.

*Riscaldamento:* 10min di camminata (o di stepper a bassa intensità) + 5 min vogatore

*Allenamento*

1. 30 min corsa + 15 min vogatore + 20 min stepper (bassa intensità)
2. 45 min camminata + 15 vogatore + 15 stepper (alta intensità)
3. 25 min corsa + 20 vogatore + 25 stepper (alta intensità)

*Defaticamento:* 10 minuti di camminata + stretching

Sono comunque possibili combinazioni diverse, anche in base al numero di persone che praticano l'allenamento.

# CANOA CLUB BOLOGNA

## CORSO CANOA+PALESTRA

### MASSA

Attività fisica ad alta intensità avente lo scopo di allenare i muscoli aumentandone la massa; viene di solito praticata dall'individuo che è già normopeso e non ha bisogno di dimagrire. L'allenamento dura di solito 60-70 minuti e prevede carichi più pesanti per intervalli di lavoro inferiori.

*Obiettivo: allenamento a coppie di stazioni, utilizzando un carico al 60-70% del massimale individuale.*

### Programma

*Riscaldamento: aerobico (salto della corda, vogatore, tapis roulant), stretching e riscaldamento sugli attrezzi.*

*Allenamento, coppie di stazioni proposte:*

- Bicipiti/tricipiti
- Trazioni sbarra/spinte 45
- Addominali/dorsali
- Spinte/trazioni sotto panca
- Squat/affondi

(8-10 colpi, partenza ogni 2') x4 serie

Recupero tra le coppie di stazioni: 5'

*Defaticamento e stretching*

# CANOA CLUB BOLOGNA

## CORSO CANOA+PALESTRA

### CIRCUITO DI RESISTENZA

Attività a medio-alta intensità, si esegue attraverso un circuito di diversi attrezzi con tempi di recupero molto brevi; ottima per rinforzare i muscoli e la resistenza al lavoro.

*Obiettivo: serie di esercizi per un totale di 45-60 minuti, utilizzando un carico al 30-40% del massimale individuale.*

#### Attrezzi ed esercizi proposti

Intrarotatori spalle	Bicipiti	Squat	Addominali scavalcando peso
Addominali alti	Lat machine	Pressa	
Flessioni	Pulley	Spinte	Extrarotatori spalle
Lombari	Tricipiti	Tirate	Addominali palla
Addominali obliqui	Deltoidi	Spalle	Chest press

#### Programma

*Riscaldamento: aerobico (salto della corda, vogatore, tapis roulant), stretching e riscaldamento sugli attrezzi.*

*Allenamento: circuito di 10 stazioni, (30" lavoro + 30" recupero) rec 3'  
Ripetere 4-5 volte*

*Defaticamento e stretching*