

Piano di allenamento per vogatore

Programma di 8 settimane · Tecnica, base e intervalli · per ogni vogatore AsVIVA

Il canottaggio allena gambe, tronco, schiena e braccia in un unico movimento – la spinta delle gambe fornisce circa il 60 % della forza. Proprio per questo motivo all'inizio l'accento è posto sulla tecnica e non sul ritmo. Tre sessioni a settimana sono sufficienti. Le indicazioni sulla resistenza si riferiscono ai valori effettivi del tuo attrezzo; la panoramica si trova a pagina 2.

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Tecnica	Sessione 1 – tirata corretta	25 min
Mar	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Mer	Base	Sessione 2 – ritmo costante moderato	30 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	Intervalli	Sessione 3 – variazioni di ritmo	25 min
Sab	Attivo	a scelta – bici, nuoto, camminata	–
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	–

PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

RISCALDAMENTO · 5 MIN

- Vogare per 5 min in modo molto leggero, resistenza bassa
- Sciogliere spalle e fianchi
- Aumentare il ritmo di tirata nell'ultimo minuto

DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Ridurre la resistenza, 3 min di defaticamento al vogatore
- Allungare polpacci, retro della coscia e schiena
- respirare con calma finché il battito non scende

60 %

DALLE GAMBE

La sequenza è **gambe – tronco – braccia**, al ritorno esattamente al contrario. Chi inizia con le braccia si affatica presto e carica la zona lombare. Meglio lento e corretto che veloce e scorretto.

SESSIONE 1 · TIRATA CORRETTA

TECNICA · RESISTENZA BASSA

5 min	Riscaldamento
6 × 2 min	20 tirate al minuto, scivolare indietro lentamente in modo consapevole
in mezzo	1 min di pausa, scuotere le braccia
5 min	Defaticamento

UNITÀ 2 · PASSO COSTANTE MODERATO

BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

5 min	Riscaldamento
20 min	regolari 22–24 palate al minuto
	Settimana da 5 a 8: prolungare a 30 min
5 min	Defaticamento

UNITÀ 3 · VARIAZIONE DI RITMO

RESISTENZA & CONSUMO CALORICO

5 min	Riscaldamento
8 × 40 sec	sostenuto, 28–30 palate al minuto
in mezzo	continuare a vogare a ritmo moderato per 80 sec
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

MODELLO	RESISTENZA	MASSA VOLANICA	PESO MAX.
Vogatore ad acqua RA18 Pro	Trazione ad acqua	–	130 kg
Vogatore ad acqua RA18 Lightning	Trazione ad acqua	–	–
Vogatore Magnetic Rower RA14	Magnete permanente	13 kg	150 kg
Vogatore RA11 Magnetic	elettromagnetico	6 kg	135 kg
Vogatore PowerGen RA20	Magnete permanente	6 kg	150 kg
Vogatore & ergometro RA10 Pro	Magnete permanente	–	150 kg
Vogatore 3D RA12 Rower	–	–	110 kg

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Prima le gambe.** Prima distendere, poi il busto, poi tirare.
 - **Ritorno due volte più lento** della trazione.
 - **Schiena dritta** – non curvarsi, nemmeno alla fine.
- **Frequenza di trazione prima della forza.** 22–24 trazioni sono la base, non pigrizia.
 - **Cinghiette dei piedi ben strette.** Se il piede scivola, si perde forza.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA
AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · [asviva.it](https://www.asviva.it)

Questo piano di allenamento serve a scopo informativo generale e non sostituisce alcuna consulenza medica. In caso di dubbi, si prega di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento – in particolare in presenza di patologie preesistenti, lesioni o dopo una lunga pausa dagli allenamenti. L'allenamento si svolge a propria responsabilità.