



TIPOLOGIA DELL'ALLENAMENTO INDOOR ROWING:

FONDO : è un allenamento di tipo **Aerobico** (bassa-media intensità), di durata continua e senza interruzioni. Il lavoro può essere **Decrescente** o **Alternato**, a seconda se si vuol mantenere l'intensità consigliata, o se si vuole innalzare il ritmo cardiaco per brevi periodi.

INTERVAL AEROBICO : l'allenamento è costituito da intervalli di lavoro seguiti da periodi di recupero dove l'intensità di lavoro **non superi la soglia Aerobica**. L'allenamento verrà costituito facendo attenzione ad alternare intervalli di vogata, di media durata, ad intervalli di recupero attivo, modulando il livello d'intensità in base alla durata dei periodi di lavoro.

INTERVAL ANAEROBICO : l'allenamento Anaerobico, prevede **attività esplosive** (es: scatti) ad alta intensità e di breve durata, alternata a momenti di recupero attivo breve e nella maggior parte dei casi con un ritmo uguale al momento di massima spinta.

MISTO : l'allenamento si divide in due momenti di massimo lavoro. **Un lavoro di tipo Aerobico** (fondo/I. Aerobico) **alternato ad un altro di tipo Anaerobico**. Il corpo verrà così allenato, al fine di ottenere il massimo risultato, sia nel lungo periodo di lavoro (aerobico), sia in quello breve, anzi brevissimo.

SORPRESA : l'istruttore proporrà allenamenti particolari a sorpresa, spesso aventi come fine, un allenamento per una gara (2000 m./staffetta).



RESPONSABILE TECNICO: *francesca Prolli*