

			MATTINO	POMERIGGIO
	<b>lunedì</b>	8 agosto 2022	-10 minuti di jumping jacks -3x15 piegamenti sulle braccia (se non riesci ginocchia a terra) -3x15 squat -3x1' plank -3 x 20 crunch	15 scatti da (15 colpi per lato veloci e 5 colpi per lato con calma) concentrato bene su: testa alta sentire la pala dura sedere in fuori
	<b>martedì</b>	9 agosto 2022	Fai una mezzoretta di esercizi su fianchi e rotazioni. In particolare cerca di: tenere la coda piatta gira bene il busto portando l'ombelico nella direzione verso cui stai girando  Eskimi mettendo la pagaia in posizioni strane <i>(ad esempio dietro la testa, al contrario...)</i>	pagaia lunga (circa 40 minuti) non allontanarti troppo dalla costa. Ritmo di pagaia abbastanza sostenuto, devi avere il fiatone. Concentrato sempre sulla pagaia
	<b>mercoledì</b>	10 agosto 2022	20 scatti da (10 colpi per lato veloci e 10 colpi per lato con calma) concentrato bene su: testa alta sentire la pala dura sedere in fuori	RIPOSO
	<b>giovedì</b>	11 agosto 2022	-3x15 piegamenti sulle braccia (se non riesci ginocchia a terra) -3x15 squat -3x1' plank -3 x 20 crunch -3 x 20 addominali bassi	RIPOSO
	<b>venerdì</b>	12 agosto 2022	RIPOSO	pagaia lunga (1 ora) non allontanarti troppo dalla costa. Ritmo di pagaia abbastanza sostenuto, devi avere il fiatone. Concentrato sempre sulla pagaia
	<b>sabato</b>	13 agosto 2022	Allenamento sui cambi di direzione. immagina di avere una serie di discese sfasate (circa 5) e cerca di farle il più veloce possibile	Allenamento su rotazioni complete (+ di 360 gradi) Il tuo obiettivo è cercare di fare rotazioni con più angolo possibile con un solo colpo. Comincia con frenata poi colpo largo e poi aggancio. Esercizio variando angoli e velocità.
	<b>domenica</b>	14 agosto 2022	RIPOSO	RIPOSO
	<b>lunedì</b>	15 agosto 2022	pagaia lunga (circa 20 minuti) non allontanarti troppo dalla costa. Ritmo di pagaia abbastanza sostenuto, devi avere il fiatone. Dopo i 20 minuti fai 5 allunghi e 5 scatti decidi tu di quanto, l'importante è che ti concentri bene sulla pagaia	RIPOSO
	<b>martedì</b>	16 agosto 2022	RIPOSO	Allenamento solo di eskimi, devi diventare il drago degli eskimi fai almeno 30 eskimi in ogni posizione possibile. Se c'è qualcuno con te, fatti ribaltare a sorpresa.

	<b>mercoledì</b>	17 agosto 2022	45 minuti di corsa	10 scatti da (20 colpi per lato veloci e 10 colpi per lato con calma) concentrato bene su: testa alta sentire la pala dura sedere in fuori
	<b>giovedì</b>	18 agosto 2022	RIPOSO	RIPOSO