



METODOLOGIA ELABORARII PLANURILOR DE PREGATIRE PT. JUNIORI LA KAIAC-CANOE

**Autor: antr. emerit, prof.,dr.,
BENIAMIN ZABET**

**Autor: antr., prof., masterat
BEBE-ALEX. ZABET**

L.T.T.L.C.S.S. ORSOVA

Cuvinte cheie: kaiac-canoa, antrenament, microciclu .

1. Introducere

Planificarea reprezintă modalitatea de organizare a pregătirii sportive din punct de vedere metodic și științific.

Este instrumentul cel mai important pe care antrenorul îl are la dispoziție pentru dirijarea unui program de antrenament bine organizat (Bompa T., 2001).

Planificarea elimină hazardul, abordarea lipsită de obiective, "lucrul după ureche", constituie un îndreptar, imprimă o direcție și conferă un scop precis lucrului întreprins. Nu în ultimul rând, planificarea este arta de a utiliza știința pentru a structura un program de pregătire.

PLANIFICAREA =ARTA DE A UTILIZA ȘTIINȚA

Procesul de planificare trebuie văzut ca o cale de manipulare a antrenamentului sportiv, în concordanță cu specificul fiecărei ramuri de sport în parte, pentru atingerea celei mai înalte performanțe (Bompa T., 2001).

Planul de pregătire înseamnă, concepția teoretico-metodică a pregătirii și reprezintă cunoștințele și implicațiile metodice ale unei ramuri de sport. Ține cont de potențialul sportivilor și nivelul lor de dezvoltare, se bazează pe performanțele sportivilor la testări sau în competiții, pe progresul realizat și are în vedere calendarul competițional.

Planul de pregătire trebuie să fie simplu, sugestiv și flexibil cu posibilități de modificare în funcție de progresul sportivilor și perfecționarea cunoștințelor metodice ale antrenorului.



2. Tipurile, structura si factorii planurilor de pregatire

Dinamica dezvoltarii unei ramuri sportive, trebuie sa prognozeze prin planificare, ceea ce se va intampla in viitorul indepartat - 4 ani(ciclu olimpic) sau apropiat, 1 an, o perioada, o etapa, o saptamana, o zi.

La kaiac-canoe planificarea opereaza cu 3 tipuri de documente

1. Plan de perspective (cvadrienal, pe 4 ani - ciclu olimpic), cuprinde: periodizarea, graficul anual, obiective de perspectiva;
2. Planul current (planul anual si de etapa), cuprinde: periodizarea, etapizarea, graficul anual, factorii antrenamentului, obiective anuale, volumul in ore, km, tone(kg), intensitatea in procente, raportul intre factorii antrenamentului, caracterul mijloacelor;
3. Planul operativ (ciclul saptamanal si planul de lectie), cuprinde: numar de zile de antrenament, numar de antrenamente, durata antrenamentelor, intensitatea antrenamentelor, structurarea (ciclicitatea) antrenamentelor, caracterul factorilor antrenamentelor, caracterul mijloacelor, obiective faziale; respectiv, planul de lectie (conspectul) cuprinde: partea introductiva, fundamentala, detaliate pe durate si intensitate.

In activitatea de performanta la kaiac-canoe, antrenorii opereaza cel mai adesea cu planul anual, planul de etapa si ciclul saptamanal. La kaiac-canoe planul anual cuprinde 10-12 capitole:

- cap. I - componenta lotului de sportivi;
- cap. II- componenta colectivului tehnic;
- cap.III- calendarul competitional;
- cap.IV- obiective de performanta;
- cap. V- etapizarea si continutul pregatirii;
- cap.VI- mijloacele si metodele pregatirii (P.C. si normele de control);
- cap.VII-indicatorii cantitativi si calitativi ;
- cap.VIII-etepele pregatirii;
- cap.IX- sistemul de refacere si sustinere a efortului;
- cap. X- dotari materiale.

La acestea se mai poate adauga, sistemul managerial, individualizarea antrenamentului si formarea echipajelor.

Aceasta structura nu este rigida, ea se poate modifica in functie de obiectivele de performanta si/sau calendarul competitional.

Exemple: pt. seniori, daca este an preolimpic, criteriile de calificare la J.O.; pt. juniori si "tineret", an cu C.E.J. U23, sau numai pt.juniori an cu C.M.J, si C.E.J.U23 si astfel cu doua varfuri de forma sportiva, etc.



La elaborarea unui **plan anual** se vor avea în vedere următorii factori:

- calendarul competițional;
- structura anului școlar, în mod special pt. elevii și studenții sportivi;
- locul și condițiile de pregătire;
- sărbătorile legale și religioase;
- structura și valoarea lotului de sportivi;
- prognoza performanțelor pe plan mondial, european, național;
- obiectivele de performanțe finale și faziale;
- probele și normele de control;
- dotările materiale;
- sistemul de refacere și susținere a efortului. **Planul de etapă** va ține seama de următorii factori:
 - va avea durată de aproximativ 1 lună calendaristică;
 - va avea în vedere dacă activitatea școlară permite antrenamente atât dimineața, cât și după-amiaza;
 - ciclicitatea tipurilor de antrenamente;
 - locul de desfășurare a pregătirii;
 - obiectivele etapei;
 - indicatorii cantitativi și calitativi;
 - metodele și mijloacele de pregătire;
 - calitatea și cantitatea metodelor și mijloacelor de pregătire;
 - calitatea competițiilor (oficiale, de obiectiv, de verificare, internaționale și/sau naționale, etc);
 - sistemul de refacere și susținere a efortului;
 - baza materială.

La elaborarea unui **microciclu**, se va ține seama de o serie de factori, dintre care cei mai importanți sunt următorii (Bompa T., 2001):

- stabilirea obiectivelor, în special pentru factorii principali ai pregătirii
- stabilirea cerințelor pregătirii (nr. de lecții, volumul, intensitatea, etc.)
- stabilirea nivelului de intensitate, varfurile de intensitate și alternanța lor cu cele mai puțin intense;
 - determinarea caracterului pregătirii, felul metodelor și mijloacelor utilizate în fiecare lecție, refacerea;
 - orice microciclu va debuta cu lecții de intensitate mică sau medie și va continua progresiv;
 - înaintea unei competiții importante, se va utiliza un microciclu cu un singur vârf de intensitate, pe care sportivul trebuie să-l atingă în finală.



Ciclul saptamanal reprezinta instrumentul functional cel mai important al planificarii, deoarece structura si continutul sau determina calitatea procesului de antrenament.

Dupa Ozolin V.N.(1971), cerintele unui microciclu sunt:

- invatarea si perfectionarea tehnicii in conditii de intensitate medie;
- perfectionarea tehnicii in conditii de intensitate submaximala si maximala;
- dezvoltarea vitezei de scurta durata;
- dezvoltarea rezistentei aerobe;
- dezvoltarea fortei prin utilizarea unor incarcaturi de 90-100%;
- dezvoltarea fortei musculare in conditii de intensitate mare si maxima;
- dezvoltarea rezistentei cardiorespiratorii in conditii de intensitate maxima;
- dezvoltarea rezistentei cardiorespiratorii in conditii de intensitate moderata.

Aceasta succesiune este orientativa si se aplica in functie de caracteristicile fiecarei ramuri de sport, dar se poate concluziona totusi ca ordinea este urmatoarea: dezvoltarea elementelor tehnice si tactice, dezvoltarea vitezei sau fortei si dezvoltarea fortei generate si specifice.

Rezistenta specifica rezulta si din repetarea unor lectii(2-3/sapt) cu aceleasi obiective, metode si mijloace.

La elaborarea unui microciclu pot colabora: metodistul, antrenorii si sportivii pe de o parte, medicul, biochimistul, psihologul, dieteticianul, administratorul cantonamentului pe de alta parte.

Pentru juniori, care sunt elevi in marea lor majoritate, se vor elabora cicluri saptamanale pe specificul concret al structurii sportive si anume:

- scolare: licee cu profil sportive, C.S.S.-uri, combinate, clase cu program sportiv, etc.;
- departamentale(M.A.I., M.Ap.N.,etc);
- locale(judetene, municipale, orasenesti, comunale,etc);
- private.

La elaborarea planurilor acestor microcicluri pentru elevi, se va lua in calcul, daca este saptamana cu scoala, fara scoala, vacanta scolara, clase cu program sportiv, cu scutire de frecventa(partiala sau totala), saptamana scolara cu teste(teze, examene).

In activitatea de performanta la kaiac-canoe, nivel de lot national, se utilizeaza dupa caz, 6 tipuri de cicluri(A, B, C, D, E, F), elaborate pe regimurile de efort R5 - R1.

Acestea pot constitui bibliografie pentru elaborarea ciclurilor saptamanale de catre cadrele tehnice care pregatesc juniori la nivel de loturi sau sectie.



Conspectul de lectie reprezinta un instrument de lucru putin folosit in activitatea de kaiac-canoe, chiar si la nivelul sectiei de juniori si cuprinde trei parti:

- partea introductiva(incalzirea), dureaza 15-20 min. si cuprinde: -pe uscat: prezenta, anuntarea temei, alergare, exercitii de mobilitate, stretching, etc.;; -pe apa: 2-3 km., vaslit in R5, sau dupa caz in R1;
- partea fundamentala, dureaza 60- 90 min. si cuprinde efectuarea temei lectiei, specific (pe apa) si pe uscat(forta,alergare,mobilitate jocuri);
- partea de incheiere(finala), dureaza 10-15 min si cuprinde: pe apa, vaslit 2-3 km. in R5; pe uscat, alergare usoara, exercitii de relaxare musculara si respiratorie.

Conspectul de lectie va tine seama de programul zilnic care este in corelatie cu etapa de pregatire si obiectivele acesteia.

Alte elemente ale planificarii sunt: **evidenta la antrenamente, caietul antrenorului si caietul sportivului**. Aceste componente constituie elemente de baza ale planificarii si sunt factori determinanti in elaborarea planurilor de pregatire.

3. Metodologia de elaborare a planificarii

Tehnologia conceperii planificarii procesului de antrenament reprezinta una dintre activitatile principale ale cadrelor tehnice.Pentru elaborarea unui plan de pregatire cadrele tehnice vor opera cu:

- planul bugetar pe perioada de planificat;
- tabelul valoric al colectivului de sportivi;
- calendarul anual, cu sarbatorile legale si religioase;
- calendarul competitional, in care sunt consemnate competitiiile internationale si interne, oficiale si de verificare;
- planul de pregatire precedent;
- caietul antrenorului;
- evidenta la antrenamente a precedentei perioade;
- regulamentul competitional international si intern;
- planul managerial;
- strategia federatiei de specialitate;
- structura anului scolar si universitar.

Elaborarea unui plan de pregatire presupune mai multe etape, care sunt in concordance cu structura acestuia. Astfel dupa consemnarea colectivelor de sportivi si tehnic si a calendarului competitional, se stabilesc obiectivele de performanta, in functie de valoarea sportivilor. Obiectivele de performanta trebuie sa fie mobilizatoare, dar nu excesiv sau nejustificat de optimiste; vor fi stabilite judicios si



in concordanta cu valoarea si rezultatele sportivilor. La juniori, se pot stabili obiective de : performanta, de timp si de promovare.

Etapizarea constituie de fapt cea mai importanta veriga a planului de pregatire si se realizeaza incepand cu etapa finala, etapa care cuprinde obiectivul major(flnal). Durata, structura, cronologia si tipologia celorlalte etape este determinata de etapa finala. In general etapele unui plan de pregatire anual, are o durata de 4 saptamani si va coincide cu o luna calendaristica(opinia autorului), din considerente biologice.

Alegerea metodelor si mijloacelor pregatirii trebuie sa tina seama de categoriile de varsta(J I, JII, J III), de sex, de conditiile de pregatire, dar mai ales de posibilitatile reale ale sportivilor. La acest capitol se pot include **probele si normele de control**, care vor tine seama de aceasi factori.

Capitolul indicatorilor cantitativi si calitativi, obliga cadrele tehnice sa poseze calitati de matematicieni, informaticieni, statisticieni, deoarece datele planurilor, trebuie cantificate si centralizate cu exactitate. De aceea acest capitol se mai poate numi generic, centralizator cu indicatorii cantitativi si calitativi. Acest capitol reprezinta cantificarea antrenamentelor pe o perioada de timp determinate. Indicatorii cantitativi sunt exprimati in tone, kilograme, kilometri, luni, zile, ore, minute, secunde si/sau numar de repeteri, iar cei calitativi in procente, pe regimuri de efort, R5-R1.

La capitolul referitor la etapele pregatirii, se consemneaza structura microciclurilor, pe durata respective, cu precizari asupra cantitatilor mijloacelor pregatirii. Ciclicitatea antrenamentelor in cadrul microciclurilor, la nivelul juniorilor, se poate structura pe una din variante: 5-1 sau 3-1, bineanteles in functie de perioada si de posibilitatile nivelului la care se lucreaza.

Ce reprezinta de fapt aceste cifre ?

Varianta 5-1, inseamna antrenamente pe toata durata saptamanii, A.M.(10 - 12.30), P.M.(16-18.30), cu exceptia acelor a dupaamiezilor din zilele de miercuri si sambata si intregii zile de duminica, cand se recomanda refacere denumita „liber”.

Varianta 3-1, presupune refacere(liber), marti, joi si sambata dupaamiaza si duminica toata ziua. La aceste variante se adauga, de catre multe cadre tehnice, micul antrenament(7-8.30), transformat uneori intr-un antrenament autentic. Prima varianta presupune un numar sporit de ore de antrenament, in detrimentul refacerii si se utilizeaza de obicei, in perioadele de acumulare, cea de a doua varianta avand un numar sporit de ore de refacere si se utilizeaza de obicei, in perioada competitionala. Micul antrenament se planifica in vederea maririi volumului de pregatire, in special al numarului de kilometri vasliti pe apa.

Sistemul de refacere si sustinere a efortului, se realizeaza in grupul de refacere prin antrenamente specifice(I. Dragan, 1990): sauna, ozonificare, bazin cu apa cu



saruri, dusuri, hidromasaje, fizioterapie, etc.(dupa posibilitati). De asemenea, in functie de obiectivele cadrelor medicale, se realizeaza refacerea si sustinerea medicamentoasa(farmaceutica). Refacerea alimentara, parte integranta si foarte importanta a procesului de performanta, se realizeaza la sugestiile dieteticianului. Odihna, ca mijloc principal de refacere trebuie sa se realizeze in conditii optime si este „la indemana" tuturor. Sunt elaborate diverse scheme de refacere, consemnate in lucrari de specialitate, dar asupra carora nu insistam.

Trebuie mentionat ca sistemul de refacere si sustinere a efortului se realizeaza in urma investigatiilor biochimice.

Ultimul, dar nu in ultimul rand, capitolul dotarilor materiale trebuie planificat in concordanta cu obiectivele de performanta, metodele si mijloacele de pregatire. Dintre materialele cele mai importante amintim: ambarcati sportive specifice(K1, K2, K4, CI, C2, C4) pt. antrenamente si competitii, ambarcati cu motor, pt. urmarirea si siguranta antrenamentelor, echipament pt. sportivi, haltere, benzi elastice, cronometre, aparate emisie-receptie, mingi, saltele de gimnastica, grup de refacere, padele , pagai, hangar pt. ambarcati si salupe, combustibili si nu in ultimul rand suprafata nautica cu pista masurata(500 si 1000 m cel putin).

Modificarea graduala a volumului si intensitatii, in functie de obiectivele de performanta faziale si finale, programate in mod sistemic in planurile de pregatire, pot avea efecte spectaculoase(Zabet B., 1998).

Concluzii

1. Planificarea reprezinta cel mai important instrument al antrenorului in procesul instruirii.
2. Planul de pregatire oglindeste intreaga activitate a colectivului de sportivi si a celui tehnic.
3. Metodologia elaborarii planificarii procesului de pregatire, are in vedere urmatorii factori: obiective, calendar competitional, cerinte, volumul si intensitatea pregatirii, indicatori cantitativi si calitativi, metode si mijloace de pregatire, conditii de pregatire si concurs, sistem de refacere si sustinere a efortului si cel mai important, nivelul valoric al sportivilor si cadrelor tehnice.
4. Planurile de pregatire sunt flexibile, modificabile, perfectibile in functie de obiectivele de performanta propuse si conditiile de pregatire.



Indicatii metodice

1. La elaborarea planurilor de pregătire vor fi consultați sportivii și colectivul tehnic.
2. Planurile de pregătire vor ține seama de cerințele generale și specifice de elaborare a acestora.
3. Planurile de pregătire vor fi elaborate simplu, sugestiv, flexibil și concis.

Abstract

The planning represents the organization way of sport coaching from a methodical and scientific point of view being the most important tool a coach has for managing a well structured coaching program. The planning avoid the hazard, the approach without goals, working "unscientifically", it is guidance, imprints a direction and confers a precisely goal for the undertaken action. The planning is also the art of using science to structure a coaching program. The planning process should be seen as a way of manipulating coaching sport, conforming with the particularity of each sport, in order to achieve the highest performance.

Bibliografie

- BOMPA, T., *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Edit. Ex. Ponto, București, 2001
- MATVEEV, L.P., *Bazele periodizării antrenamentului sportiv// Teoria și metodică educației fizice*, Edit. Sport-Turism, București, 1980
- NICU A., *Antrenamentul sportiv modern*, Edit. Editis, București, 1993
- OZOLIN, I., *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Edit. Stadion, București, 1971
- ZABET, B., *Tehnologii moderne de planificare ale procesului pregătirii canoistilor de înaltă performanță*, Chisinau, 2002
- ZABET, B., *Plan de pregătire 2006/07*, Orsova, 2006
- ZABET, B., *Planificarea procesului de pregătire a canoistilor de înaltă performanță pentru concurențele de mare anvergură în baza tehnologiilor moderne*, Chisinau, 2005
- ZABET, B., ZABET, B.A., *Curs de kaiac-canoe*, Orsova, 2006



**LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE**

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

Anexe:

- 1.Plan anual(L.T.T.L.C.S.S.Orsova): www.k-corsova.ro
- 2.Plan de etapa „fara scoala”(cu scutire de frecventa);
- 3.Plan de etapa „cu scoala”

Nota: Planurile expuse in anexe pot fi utilizate ca bibliografie de structuri sportive cu clase de profil si nu numai.



1. ETAPA V 5 MARTIE - 4 APRILIE

		LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
5	A ₁ 30, 230	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingreunare	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingr. Mob. 15'		
III /	A ₂ 10 ³⁰ 1300	12 Km. R ₅ B- F ₄ x 3 Cros 5Km R ₄ F- Cros4KmR ₄ F ₄ x 3	12 Km. R ₅ B- F ₄ x 3 Cros 5Km Rt F- Cros4KmR ₄ F ₄ x 3	12 Km. R ₅ B- F ₁ x3 F- Cros 6Km R.	12 Km. R ₅ B- F ₃ x 2 Cros 6Km Rt F- Cros5KmR, F ₃ x2	12 Km. R ₅ B- F ₄ x 3 F- Cros 6Km R ₄	Rulaj 12 Km. R ₅	Rulaj 10 Km. R ₅ JOCURI EXCURSII
11 III	A ₃ 15 ³⁰ 900	10 Km. R ₅ B- Cros8KmR ₄ F- F ₄ x 3	L	10 Km. R ₅ B- Cros8KmR, F- F, x3	L	10 Km. R ₅ B- Cros8KmR, F- F ₄ x 3	L	L
12 III /	A ₁ 10 ³⁰ 1300	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingreunare	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingr. Mob. 15'		
18	A ₂ 10 ³⁰ 1300	12 Km. B- Cros8KmR ₄ F- F ₄ x 3	12 Km. B- F, x 3 Cros 6Km R, F- Cros5KmR, F, x 3	12 Km. B- 8000m. R, F ₃ x2 F- 6000m. R ₄ Cros 6Km Rt	12 Km. B- 6000m. R+ F, x3 Cros 6Km. R ₄ F- 5000m. R, Cros 5Km. R, F, x 3	12 Km. B- 4000m. R, F ₄ x3 F- 3000m. R, Cros 6Km. R,	P.C. 10 Km. B- 6000m. F- 5000m. Cros 15'	Rulaj 10 Km. R ₅ JOCURI EXCURSII
III	A ₃ 15 ³⁰ 800	10 Km. R ₅ B- F ₄ x 3 F- Cros6KmR,	L	10 Km. R ₅ B- Cros8KmR ₄ F- F ₃ x2	L	10 Km. R ₅ B- Cros8KmRt F- F ₄ x 3	L	L
19 III /	A ₁ 30, 30	9 Km. R ₅ Mob 15'	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingreunare	9 Km. R ₅	9 Km. R ₅ - ingr. Mob. 15'		
25 III	A ₂ 10 ³⁰ 1300	12 Km. B- 8000m. R ₄ F ₄ x 3 F- 6000m. R, Cros 6Km R(12 Km. B- 4000m. R* Cros 5 Km. R, F, x 3 F- 3000m. R, F i x 3 Cros 4Km. R,	12 Km. B- 6000m. R, F ₃ x2 F- 5000m. R, Cros 5Km Ri	12 Km. B- 4000m. Rt F, x3 Cros 5Km. Rt F- 3000m. R, Cros 4Km. R ₄ F, x3	12 Km. B- 6000m. R ₄ F ₄ x2 F- 5000m. R> Cros 5Km Rt	P.C. 10 Km. B- 6000m. F- 5000m. Cros 15'	Rulaj 10 Km. R ₅ JOCURI EXCURSII
	A ₃ 15 ³⁰ jg00	10 Km. R ₅ B- Cros6KmR, F- F ₄ x 3	L	10 Km. R ₅ B- Cros6KmR, F- F ₅ x2	L	10Km. R, B- CroseKmR, F- F ₄ x 3	L	L
26 III /	A ₁ 7 ³⁰ -8 ^w	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. R ₅		P.C. ALERGARE	REFACERE		
4	A ₂ 10 ³⁰ 1300	12 Km. B- 8000m. R, Cros 6Km R, F- 6000m. R, F ₄ x 3	12 Km. B- 4000m. R, Cros 5 Km. R, F ₄ x 2 F- 3000m. R, 4 x 2 Cros 4Km. R,	P.C. B-4000m. F- 3000m	P.C. IMPINS Rulaj 9Km. R ₅			
IV	A ₃ 15 ³⁰ 1800	10 Km. R ₅ B- F ₄ x 3 F- Cros5KmR,	L	P.C. TRACTIUNI Rulaj 9Km. R,	P.C. RAMAT			

NOTA: Antrenamentele cu ingreunare se efectueaza cu un garou prins pe ambarcatiune.
Excursiile se vor efectua cu scopul de refacere prin bai cu apa termala la Baile Herculane.



2. ETAPA VII 4 IUN - 1IUL

		LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINIC
4 VI /	A, 7 ^{*->} 8 ^M	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	10 Km. B- 3x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F- 2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ B+F Cros 4Km.	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	9 Km. R ₅ -Mob. 15'	P.C. 1 x 1000m 1 x 500m joc	P.C. 1 x 500m 1x1000m excursie
10 VI	A ₂ 16 ³⁰ 1900	10 Km. 1 x 2000m. R ₃ 10x20'' st. R, B- Cros 5Km.R, F- F ₄ x 2	12 Km. R, : 4x 100m. 3 x 250m. 2 x 200m. B- F ₂ x3 Cros 5Km. R, F- Cros 4Km. R4 F ₂ x3	L	12 Km. R,: 10 x 50m. 5 x 100m. B- F ₂ x3 Cros 5Km. R, F- Cros 4KmR, F ₂ x3	10 Km. B-2x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F , x 3 F-2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ Cros 4Km. R,	L	L
11 VI /	A _i 7 ^w -J ^u	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	10 Km. B- 3x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F- 2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ B+F Cros 4Km	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	9 Km. R ₅ -Mob. 15'	P.C. 1 x 1000m. 1 x 500m. Cros 15'	P.C. 1 x 500m. 1 x 1000m. JOCURI EXCURSII
17 VI	A ₂ 16 ³⁰ 1900	12 Km. 1 x 2000m. R ₃ R,:5x20''-st. 5x20''-spr. B- Cros5Km.R, F , x 3 F- F , x 3 Cros 4 Km R,	12 Km. R, : 4 x 100m. 2 x 200m. 4 x 100m. B- F ₂ x 3 Cros 5Km. R, F- F ₂ x3 Cros 4Km. R»	L	12 Km 1 x 2000m R ₃ 10x20'' si 2x1' spr-R, .2 B- Cros5Km.R, F , x 3 F- F , x 3 Cros 4 Km R,	12 Km. B- 3x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F ₄ x 3 Cros5Km.R, F- 2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ Cros 4Km. R, F ₄ x 3	L	L
18 VI /	A, 7 ⁵⁰ -8 ^M	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	10 Km. B- 3x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F- 2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ B+F Cros 4Km	9 Km. 2 x 2000m. R ₃	9 Km. R ₅ Mob. 15'	P.C. 1 x 1000m. 1 x 500m. Cros 15'	P.C. 1 x 500m. 1 x 1000m. JOCURI EXCURSII
24 VI	A ₂ 16 ³⁰ 1900	12 Km. 1 x 2000m. R ₃ R,:5x20''-st. 5x20''-spr. B- Cros5Km.R4 F , x 3 F- F , x 3 Cros 4 Km R,	12 Km. R, : 4 x 100m. 2 x 200m. 4 x 100m. B- F ₂ x 3 Cros 5Km. R, F- F ₂ x 3 Cros 4Km. R,	L	12 Km 1 x 2000m R ₃ 10x20'' si 2x1' spr-R, .2 B- Cros5Km.R, F , x 3 F- F , x 3 Cros 4 Km R,	12 Km. B- 3x1000m.R ₃ 4x500m.R ₃ F ₄ x3 Cros5Km.Rj F- 2x1000m.R ₃ 4x500m. R ₃ Cros 4Km. R, F ₄ x3	L	L



LICEUL TEORETIC „TRAIAN LALESCU” CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR
ORȘOVA KAIAC-CANOE

Str. Crizantemelor nr. 13A, cod poștal 225200
ORȘOVA – MEHEDINȚI-ROMANIA
Tel./Fax: +40252362245; E-mail: cssorsova@lycos.com
Web:<http://www.k-corsova.ro>

		LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINIC
25 VI / 1 VII	A ₁ y ³⁰ , g ³⁰	9 Km. R ₅ Mob. 15'	9 Km. 1 x 2000m. R ₃	9 Km. R ₅ - ingreunare		REFACERE		
	A ₂ 10 ³⁰ 13 ⁰⁰	12 Km. 2 x 2000m. R ₃ B- F ₄ x 2 F- Cros4Km.R4	12 Km. R i 6 x 50m. 4 x 100m B- F ₄ x 2 Cros 5Km. R4 F- Cros 4Km. R4 F ₄ x2	12 km. B- 2x1000m. R ₃ 4x500m. R ₃ F ₂ x3 F- 2x1000m. R ₃ 3x500m. R ₃ Cros 4Km. R,	P.C. 1 x 1000m. 1 x 500m.			
	A ₃ 15 ³⁰ 18 ⁰⁰	12 Km. 1 x 2000m. R ₃ 4 x 20" - spr.R, 4 x 20" - st. R, B-Cros 5Km.R4 F- F ₄ x2	L	12 Km. 2 x 2000m. R ₃ B- CrosSKm.R, F- F ₄ x 2	L			

NOTA: Excursiile se vor efectua cu scopul de refacere prin bai cu apa termala la Baile Herculane.