MACROCICLO BEACH SPRINT MASTER – 4 SETTIMANE

Beach Sprint is **fast, technical, and engaging**. It's the perfect opportunity for adults to challenge themselves, improve fitness, and be part of a growing, vibrant sport. Whether you're a former athlete or a new enthusiast, there's a place for you in Beach Sprint.

Why Adults Should Try Beach Sprint
Beach Sprint is one of the most dynamic and inclusive evolutions of modern rowing. Fast, explosive and spectacular, this race format combines traditional rowing technique with sprinting, agility, and strength—all in a fun, accessible setting.
For adults—and especially Master athletes—Beach Sprint offers a unique opportunity to:
> Rediscover competition in a sustainable format
Races last less than three minutes, delivering the thrill of competition without long endurance loads. The bracketed format encourages a competitive yet friendly spirit and allows everyone to perform according to their fitness and experience.
> Train the entire body effectively
Between sprint starts on sand, turns, and high-stroke rowing, Beach Sprint activates all muscle groups: legs, core, back, and arms. It improves coordination, balance, explosiveness, and cardiovascular capacity.
> **Focus on technique**
Unlike long-distance rowing, where endurance may compensate for technical inefficiencies, Beach Sprint rewards clean, efficient strokes. It's an ideal format for adult rowers—whether experienced or new—to refine their technique at high intensity.
> Train outdoors, in a group, and enjoy it
Sessions are short and intense, ideal for adults with limited time due to work or family. Training on the beach or in coastal waters is energizing and social, making each workout more enjoyable and motivating.

Objectives:

- Improve specific aerobic and anaerobic capacity
- Increase technical efficiency at high stroke rates (T30–36)
- Focus on starts, sprints, and turns
- Integrate functional strength, mobility, and recovery

Phases:

- Test
- Training 4 weeks
- Repeat test

BATTERY TEST – BEACH SPRINT MASTER

750m sprint + 2x3' simulation + 3x30m sand sprints

Obiettivi:

- Monitorare velocità, efficienza e capacità di recupero
- Valutare progressi su colpi alti (T32–36)
- Usare i dati per tarare carichi futuri

TEST 1 – Time Trial 750m

- **Attrezzo**: Remoergometro
- **Obiettivo**: Remare 750m a **massima intensità sostenibile**
- **Target**: SPM tra **T32–36 o al massimo dei colpi sostenibili (in doppio consigliato con slides)**
- **Dati da raccogliere**:
    - Tempo finale
    - Media colpi al minuto
    - Watt o split medio

TEST 2 – 2x3' simulazione gara (1'30" + virata + 1'30")

- **Attrezzo**: barca

- **Formato**: 3’ voga + virata
- **Recupero**: 6 min tra le due prove
- **Obiettivo**: Simulare gara beach sprint
- **Osservazioni**:
    - Consistenza tra andata e ritorno
    - Frequenza colpi sostenuta
    - Controllo del gesto in virata

TEST 3 – Sprint sabbia cronometrati

- **3x30m** su sabbia compatta
- Recupero almeno 1’ tra le prove
- Tempo cronometrato
- Video consigliato per analisi tecnica

🔵 **SETTIMANA 1 – Carico medio, tecnica e ritmo**

Giorno	Allenamento
Lunedì	Remo 60’ tecnica a T26–28 + 15’ core (dead bug, plank, bird dog)
Martedì	6x3’ a T28–32 con 90” recupero
Mercoledì	Mobility + stretching dinamico 30’ + esercizi di stabilizzazione
Giovedì	Sprint su sabbia 4x30m + 3x10 split squat + affondi camminati
Venerdì	Ergo 4x4’ T28–30 + foam roller + stretching posteriori
Sabato	Barca 70’ tecnica + 10 partenze (10 colpi) + 15’ core
Domenica	Attività rigenerativa (nuoto 30’, camminata 45’)

🔴 **SETTIMANA 2 – Carico alto, intensità gara e sprint**

Giorno	Allenamento
Lunedì	8x500m: 4 a T28, 4 a T30 + 10’ mobilità
Martedì	Forza 3x10: squat, rematore, trazioni + sprint sabbia 3x20m
Mercoledì	Nuoto rigenerativo 30’ + stretching completo
Giovedì	2x(6x1’) a T30/32 con 1’ recupero, 4’ tra le serie
Venerdì	Barca 60’ tecnica + 6 partenze da 10 colpi
Sabato	Core + stretching profondo + passeggiata
Domenica	Barca 90’ tecnica

🔶 **SETTIMANA 3 – Picco intensivo, colpi alti**

Giorno	Allenamento
Lunedì	Ergo 10x1’ a T30–34 con 30” recupero + core
Martedì	Barca 70’: 4 virate + 2x3’ a T30/32
Mercoledì	Sprint sabbia 6x30m + stretching dinamico
Giovedì	6x3’ (1’ avanti + virata 1’ indietro) a T30–32
Venerdì	Forza 3x8: split squat, deadlift, trazioni + foam roller
Sabato	Barca 90’ + 2 simulazioni da 3’ @ T30/32
Domenica	Attività rigenerativa (nuoto o bici soft)

🟢 **SETTIMANA 4 – Scarico, tecnica, mobilità**

Giorno	Allenamento
Lunedì	Remo 40’ tecnico a T26–28 + stretching
Martedì	3x5x30” a T30–32 + 20’ bike/corsa blanda
Mercoledì	Mobilità + core (plank laterale, bear hold, bird dog)

Giorno	Allenamento
Giovedì	Barca 45’ + 5 partenze leggere
Venerdì	Nuoto rigenerativo o camminata + stretching
Sabato	Libero o camminata
Domenica	Massaggio sportivo o completo relax

✅ **NOTE GENERALI**

- Frequenze colpi: da **T22/24 (resistenza tecnica)** fino a **T36+ (simulazione sprint)**
- Sprint su sabbia: sempre dopo **riscaldamento completo + attivazione**
- Forza: eseguita in forma **funzionale** (es. split squat, rematori, trazioni, core)
- Core/stabilizzazione consigliato 3×/sett
- Defaticamento consigliato dopo ogni seduta intensa