



Federazione Italiana Vela

# STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL JUNIOR

CV Sferracavallo, 11-14 febbraio 2024

## Programma stage

<b>1° GIORNO</b>	
12:00	Ritrovo al Circolo
12:30	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
16:30	Rientro a terra
17:00	Stretching a seguire Debriefing e Video

<b>2° GIORNO</b>	
10:00	Ritrovo al circolo
11:00	Uscita in acqua
12:30	Rientro
13:00	Pranzo
13:30	Uscita in acqua
15:30	Rientro a terra
17:00	Stretching e a seguire debriefing con visione filmati

<b>3° GIORNO</b>	
10:00	Ritrovo al circolo
10,30/12,30	Uscita in acqua
13,00	Pranzo
13:30/16,00	Uscita in acqua
17,00	Stretching e a seguire Debriefing

<b>4° GIORNO</b>	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30/12,30	Uscita in acqua
12:40	Pranzo
13:00/15:00	Uscita in acqua
15:00	Debriefing
15:30	Fine raduno

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo

Tecnico di riferimento: Antonino Cangemi tel 380. 3835724 mail: [anto98surf@gmail.com](mailto:anto98surf@gmail.com)

Si ricorda a tutti i partecipanti di portare attrezzatura per lo svolgimento di attività a terra.

Si consiglia di avere un orologio GPS per registrazione e analisi dei dati in navigazione.