



# PROGRAMMA STAGE TT:R - TALAMONE

24-25-26 Marzo 2017

TIME	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8:30 AM		Attivazione Muscolare	Attivazione Muscolare
9:00 AM		Colazione	Colazione
9:30 AM		Trasferimento in aula	Trasferimento in aula
10:00 AM	Apertura Camp e presentazione	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro
10:30 AM	Apertura Camp e presentazione	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro
11:00 AM	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro
11:30 AM	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro	Attivita' in aula basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, procedure qualificazione YOG e altro
12:00 PM	Pranzo	Pranzo	Pranzo
12:30 PM	Preparazione materiali	Preparazione materiali	Preparazione materiali
1:00 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
1:30 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
2:00 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
2:30 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
3:00 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
3:30 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
4:00 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro
4:30 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	Debriefing Tecnico
5:00 PM	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	In Acqua - Start Drills - Speed Drills - Giro di boa - Regate di allenamento e altro	Conclusione Camp e saluti
5:30 PM	Debriefing Tecnico	Debriefing Tecnico	

TIME	VENERDI	SABATO	DOMENICA
6:00 PM	Debriefing Tecnico	Debriefing Tecnico	
6:30 PM	Relax	Relax	
7:00 PM	Relax	Relax	
7:30 PM	Ritrovo	Ritrovo	
8:00 PM	Cena	Cena	
8:30 PM			