



DVANILE FIV

Stage Classe 420

Antignano 30 Gen-2 Feb 2020

Orari		30/01/20		Orari		31/01/20		Orari		01/02/20		Orari		02/02/20	
dalle	alle			dalle	alle			dalle	alle			dalle	alle		
				7.30	8.00	Attivazione Muscolare		7.30	8.00	Attivazione Muscolare		7.30	8.00	Attivazione Muscolare	
				8.00	8.40	Prima colazione		8.00	8.40	Prima colazione		8.00	8.40	Prima colazione	
				9.00	10.00	Briefing attività della giornata		9.00	10.00	Briefing attività della giornata		9.00	10.00	Briefing attività della giornata	
				10.00	11.00	Lavori e armo imbarcazioni		10.00	11.00	Lavori e armo imbarcazioni		10.45	14.30	allenamento in acqua	
				11.00	12.00	Pausa pranzo		11.00	12.00	Pausa pranzo					
				12.30	16.30	Allenamento in acqua		12.30	16.30	Allenamento in acqua		14.30	15.30	Debriefing/Chiusura raduno	
15.30	18.30	Arrivo e armo imbarcazioni		12.30	16.30	Allenamento in acqua		12.30	16.30	Allenamento in acqua					
19.30	20.30	Briefing definizione obiettivi e presentazione attività		17.30	19.30	De briefing post uscita, video analisi e lezione teorica		17.30	19.30	De briefing post uscita, video analisi e lezione teorica					
20.30	21.30	Cena		20.00	21.00	Cena		20.00	21.00	Cena					