



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL YOUTH

23 – 26 Giugno Malcesine

Fraglia Vela Malcesine, via Gardesana 205, Malcesine (VR)

Programma stage

1° GIORNO 23 giugno	
12:00	Ritrovo presso la FV Malcesine
12:30	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
17:00	Rientro a terra
18:00	Stretching a seguire Debriefing e Video

2° GIORNO 24 giugno	
8:00	Ritrovo al circolo
8:30	Uscita in acqua
10:30	Rientro
12:00	Pranzo
13:30	Uscita in acqua
15:30	Rientro a terra
16:30	Stretching e a seguire debriefing con visione filmati

3° GIORNO 25 giugno	
8:00	Ritrovo al circolo
8,30/10,30	Uscita in acqua
12,00	Pranzo
13:30/15,30	Uscita in acqua
17,00	Stretching e a seguire Debriefing
19:00	Cena

4° GIORNO 26 giugno	
8:00	Ritrovo al circolo
8:30/10,30	Uscita in acqua
12:00	Pranzo
13:30/15,30	Uscita in acqua
16:00	Stretching a seguire Debriefing e Video
17,00	Fine raduno

Tecnico di riferimento: Mauro Covre tel 328.7145892 mail: maurocovre@gmail.com

Durante lo stage verrà posta particolare attenzione agli schemi di partenza su mure differenti nel course, percorsi light wind, controllo del mezzo ad alta velocità nelle varie andature, manovre .

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.