

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE WINDSURF FOIL

CENTRO FEDERALE ZONALE III ZONA

Cagliari

Programma stage foil U17

|  |
| --- |
| **1° GIORNO** |
| 11:00 | Ritrovo presso LNI Centro Federale Marina Piccola |
| 12:00 | Armo Tavole e Rigs |
| 13:00 | Uscita in acqua |
| 17:00 | Rientro a terra |
| 18:00 | Stretching a seguire Debriefing e Video |

|  |
| --- |
| **2° GIORNO** |
| 9:00 | Ritrovo al circolo |
| 9:30  | Armo attrezzature |
| 10:00 | Uscita a mare |
| 12:00 | Rientro |
| 12:30 | Pranzo |
| 14:00 | Uscita a Mare |
| 17:00 | Rientro a seguire stretching e debriefing con visione filmati |

|  |
| --- |
| **3° GIORNO** |
| 9:00 | Ritrovo al circolo |
| 9,30 | Armo Tavole e Rigs |
| 11:00 | Uscita in acqua |
| 14:00 | Rientro a terra |
| 15:00 | Debriefing  |
| 15:30 | Fine raduno |

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