



Federazione Italiana Vela

# STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL YOUTH

LNI Follonica, 23-26 Marzo 2023

## Programma stage

| <b>1° GIORNO</b> |   |
|------------------|---|
| 12:00            | Ritrovo al Circolo                      |
| 12:30            | Pranzo                                  |
| 14:00            | Uscita in acqua                         |
| 17:00            | Rientro a terra                         |
| 18:00            | 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                                       |
| 16:30            | 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: Mauro Covre tel 328.7145892 mail: maurocovre@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.