



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL JUNIOR

LNI Civitavecchia, 18-21 Gennaio 2024

Programma stage

1° GIORNO	
12:00	Ritrovo al Circolo
12:30	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
16:30	Rientro a terra
17:00	Stretching a seguire Debriefing e Video

2° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30	Uscita in acqua/ lezione di teoria
12:30	Rientro
13:00	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
16:30	Rientro a terra
17:00	Stretching e a seguire debriefing

3° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30/12:30	Uscita in acqua/ lezione teoria
13:00	Pranzo
13:30/16:00	Uscita in acqua
17:00	Stretching e a seguire Debriefing

4° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30/12,30	Uscita in acqua
13:30	Pranzo
14:00	debrifing
15:00	Fine raduno

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo

Tecnico di riferimento: Antonino Cangemi tel 380. 3835724 mail: anto98surf@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.