



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL YOUTH 4 – 7 GENNAIO 2023

Programma stage

1° GIORNO	
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

2° GIORNO	
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

3° GIORNO 25 giugno	
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

4° GIORNO 26 giugno	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30/12,30	Uscita in acqua
13:00	Pranzo
13:30/16:00	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

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.