

**PROGRAMMA ALLENAMENTO NAZIONALE  
FIV/Classe Italiana TECHNO 293  
Attività di avvicinamento e preparazione allo YOG 2018  
Cagliari 6/9 Aprile 2017**

**Obiettivi Generali del raduno:**

- Illustrare i criteri di selezione nel 2017 e 2018 per le Nazioni alle Olimpiadi Giovanili di Buenos Aires.
- La programmazione e la periodizzazione annuale e biennale degli allenamenti
- Il calendario degli eventi Techno Plus per il prossimo biennio

**Obiettivi Tecnici:**

- Assetti nelle andature al vento e in quelle portanti.
- Avvicinamento alla boa di poppa in condizioni semi plananti, tecnica, tattica e strategia.
- Virata in acqua libera e sulla boa.

**Orario e luoghi di appuntamento del 6 Aprile.**

13,30/16,30	Free training per chi arriverà in anticipo
<b>17.30</b>	Ritrovo ed eventuale scarico attrezzature presso la sede del centro zonale FIV presso la LNI Cagliari sez di Marina Piccola.
19,00	Presentazione dello staff e programma raduno.
20,00	Cena
22,00	Riposo notturno.

**Orario 7 Aprile.**

07.30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua.
12,30	Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari
14.30	Uscita inacqua.
16.30	Rientro a terra, a seguire disarmo e defaticamento.
18.00	Debriefing, a seguire compilazione schede e commento video in aula LNI
20,00	Cena.
22,30	Riposo notturno in camera

**Orario 8 Aprile.**

07.30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione presso ristorante Yacht Club Cagliari
09,30	Briefing e lezione a seguire uscita in acqua.
12,30	Rientro a terra e a seguire pranzo presso ristorante Yacht Club Cagliari
14.30	Uscita inacqua.
16.30	Rientro a terra, a seguire disarmo e defaticamento.
18.00	Debriefing, a seguire compilazione schede e commento video in aula LNI
20,00	Cena.
22,30	Riposo notturno in camera.

### **Orario 9 Aprile.**

07.30	Sveglia
08,00	Riattivazione motoria
08,30	Colazione
09,30	Briefing e a seguire uscita in acqua.
13,30	Rientro e disarmo
14,00	Pranzo
14.30	Fine raduno.

Allenatore e Coordinatore dell'allenamento: Mauro Covre tel +39 3287145892 [maurocovre@gmail.com](mailto:maurocovre@gmail.com)