



Federazione Italiana Vela

PROGRAMMA ALLENAMENTO NAZIONALE
FIV/Classe Italiana TECHNO 293
Attività di avvicinamento e preparazione allo YOG 2018
Cagliari 9-13 Giugno 2017

Obiettivi Generali del raduno:

- Verifica dei progressi tecnici degli atleti
- Calendarizzazione degli allenamenti e proposta regate per il prosieguo della stagione 2017 considerando il calendario degli eventi Techno Plus per il prossimo biennio
- Analisi individuale dei punti di forza e di debolezza degli atleti.
- Diario personale di allenamento e regate

Obiettivi Tecnici:

- Manovre veloci in acqua libera e attorno alle boe
- Simulazione di regata con il formato del mondiale di Quiberon
- Tecnica e tattica di partenza sia di bolina sia al lasco.

Orario e luoghi di appuntamento del 9 Giugno.

13,30/16,30	Free training per chi arriverà in anticipo
18,00	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
21,30	Riposo notturno.

Orario 10 Giugno.

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 diario e commento video in aula LNI
20,00	Cena.
21,30	Riposo notturno in camera

Orario 11 Giugno.

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 diario e commento video in aula LNI
20,00	Cena.

21,30 Riposo notturno in camera.

Orario 12 Giugno.

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 in acqua.
16.30 Rientro a terra, a seguire disarmo e defaticamento.
18.00 Debriefing, a seguire compilazione diario e commento video in aula LNI
20,00 Cena.
21,30 Riposo notturno in camera.

Orario 13 Giugno.

07.30 Sveglia
08,00 Riattivazione motoria
08,30 Colazione
09,30 Briefing e a seguire uscita in acqua.
14,00 Rientro e disarmo
14,30 Pranzo
15,00 Fine raduno.

Allenatore e Coordinatore dell'allenamento: Mauro Covre tel +39 328.7145892 maurocovre@gmail.com