



Federazione Italiana Vela

**PROGRAMMA ALLENAMENTO NAZIONALE
FIV/Classe Italiana TECHNO 293
Attività di avvicinamento e preparazione allo YOG 2018
Cagliari 14-17 settembre 2017**

Obiettivi Generali:

- 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 e RSX Youth.
- 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.
- Tattica e strategia di regata sui nuovi percorsi YOG.

Orario e luoghi di appuntamento del 14 Settembre

13,30/16,30	Free training per chi arriverà in anticipo con il supporto del TF Covre
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 15 Settembre

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 16 Settembre

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 17 Settembre.

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