



# PROGRAMMA TT:R - CAGLIARI

9-12 Novembre 2017

TIME	9 NOVEMBRE	10 - 11 NOVEMBRE	12 NOVEMBRE
8:30 AM		Attivazione Muscolare	Attivazione Muscolare
9:00 AM		Colazione	Colazione
9:30 AM		Trasferimento in aula	Trasferimento in aula
10:00 AM		<b>Attivita' in aula</b> in vista del mondiale basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, mental strength, approccio alla regata, focus and fitness	<b>Attivita' in aula</b> in vista del mondiale basata su: nozioni tecniche, attrezzatura, regolamento TT-R, mental strength, approccio alla regata, focus and fitness
10:30 AM			
11:00 AM	Apertura Camp e presentazione		
11:30 AM			
12:00 PM	Pranzo	Pranzo	Pranzo
12:30 PM	Preparazione materiali	Preparazione materiali	Preparazione materiali
1:00 PM	<b>Attivita' In Acqua:</b> Start Drills - Speed Drills - Ingaggi - Giro di boa - overtake - uno contro uno - Regate di allenamento	<b>Attivita' In Acqua:</b> Start Drills - Speed Drills - Ingaggi - Giro di boa - overtake - uno contro uno - Regate di allenamento	<b>Attivita' In Acqua:</b> Start Drills - Speed Drills - Ingaggi - Giro di boa - overtake - uno contro uno - Regate di allenamento
1:30 PM			
2:00 PM			
2:30 PM			
3:00 PM			
3:30 PM			
4:00 PM			
4:30 PM			Conclusione e saluti
5:00 PM			
5:30 PM	Debriefing Tecnico	Debriefing Tecnico	
6:00 PM	Debriefing Tecnico	Debriefing Tecnico	
6:30 PM	Relax	Relax	
7:00 PM	Relax	Relax	
7:30 PM	Ritrovo	Ritrovo	
8:00 PM	Cena	Cena	
8:30 PM			