

Programma Raduno Kids Experience ARZACHENA 25-26 GIUGNO 2023

programma di massima

Con focus su tecnica:

Domenica 25 giugno

Ore 10.00: arrivo partecipanti

Ore 10.30: presentazione Programma Raduno e Staff Istruttori

Ore 11.00: attività in acqua per gruppo (*già definiti al momento della preiscrizione, riscaldamento con manovre al fischio, piccole serie di pompaggio nelle varie andature, partenze ripetute con senso linea e manovre sulla line , finale con regatina)*

Ore 13:30: Pausa pranzo

Ore 15-17: Fine attività+ Stretching+ Rimessaggio Materiale

Ore 18:00-19:00: teoria e analisi

Ore 19:00: fine giornata

Lunedì 26 giugno 2023:

Ore 9.00-12.00: attività pratica (regolazioni tavola e rig , FOCUS PARTENZE riscaldamento , partenze ripetute con zone assegnate per gruppi , pompaggio in partenza , uscire e smarcarsi, manovre sulle boe di percorso, concludere con regatine)

Ore 12.00-13.30: pausa pranzo

Ore 13.30-17.00: attività pratica (FOCUS ASSETTI E REGOLAZIONI riscaldamento , percorso con attenzione su assetti e regolazioni nelle andature e giri boa, concludere con regatine)+ stretching+ rimessaggio materiale

Ore 18.00-19.00: teoria e analisi uscita – saluto