



Obiettivi Generali del raduno:

- Presentazione del progetto Firerace
- Verifica livello tecnico -fisico degli atleti
- Inizializzazione windfoil (caso vento molto leggero)
- Calendarizzazione dei raduni e proposta stagione 2018
- Analisi individuale dei punti di forza e di debolezza degli atleti
- Diario personale di allenamento e regate

Obbiettivi Tecnici:

- Partenze slalom
- Manovre veloci in acqua libera e attorno alle boe
- Simulazione di regata. Foil (in caso di poco vento 4/9 nodi)
- Tecnica e tattica di partenza di bolina windfoil (in caso di poco vento 4/9 nodi)
- Lay line windfoil (in caso di poco vento 4/9 nodi)

SCHEMA PROGRAMMA QUOTIDIANO:

GIORNO 30/03/2018:

0930 Arrivo
1000 Presentazione raduno
1030 Sistemazione e preparazione attrezzature
1200 Pranzo
1245 Briefing sugli esercizi da svolgere in acqua
1300 Lezione in acqua
1800 Rientro a terra e disarmo attrezzature
1845 Corsa defaticante
1930 Stretching
2000 Cena

GIORNO 31/03/2018

0730 Sveglia
0800 Riattivazione Motoria
0830 Colazione
0930 Debriefing della lezione svolta in acqua il giorno precedente con analisi video

1200 Pranzo
1230 Preparazione attrezzature
1245 Briefing sugli esercizi da svolgere in acqua
1300 Lezione in acqua
1730 Rientro a terra e disarmo attrezzature
1800 Esercizi ginnici funzionali alla pratica del windsurf
1845 Esercizi scarico della colonna vertebrale-stretching
2000 Cena

GIORNO 1/04/2018

0730 Sveglia
0800 Riattivazione Motoria
0830 Colazione
0900 Debriefing della lezione svolta in acqua il giorno precedente
1000 Lezione in acqua
1230 Pranzo
1330 Chiusura raduno e saluti

n.b.:

- il programma potrà essere cambiato sulla base delle condizioni meteo e fisica dei ragazzi .
- la preparazione atletica in palestra sarà introdotta compatibilmente agli altri impegni .