

ENTRENAMIENTO OPEN ILCA

Federación Vela Comunidad Valenciana – Marina Valencia. Dársena Norte
27-28 noviembre

Programa Entrenamiento

Sábado

- 10:00 – Llegada al club
- 10:30 – Preparación material – puesta a punto del barco
- 11:00 – Reunión organización con los entrenadores
- 11.15 – Briefing previo a la salida al agua
- 12:00 – Sesión entrenamiento en el agua
- 16:00 – Briefing posterior al entrenamiento del agua
- 17:00 – Fin del día

Domingo

- 9:30 – Pruebas físicas
- 10:30 – Preparación del material – puesta a punto barco
- 11:00 – Sesión entrenamiento en el agua
- 14:00 – Cargar barcos y Regreso

Consideraciones a tener en cuenta

El entrenamiento se realiza en la sede de la Federación de Vela de la Comunidad Valenciana porque en las mismas fechas se estará realizando un entrenamiento de N3 de la Real Federación Española de Vela y podremos enlazar los dos entrenamientos.

ASISTENCIA

- Podrán asistir todos los equipos de ILCA 4, ILCA 6 e ILCA 7 de los diferentes clubes de la FVCV que confirmen la asistencia antes del 20 de noviembre al email: lreyes@somvela.com
- Cada técnico se hará responsable de los regatistas de su club y ayudará en la organización del entrenamiento.

MATERIAL

- Todos los regatistas con su correspondiente material deberán estar a la hora acordada en el lugar donde se detalla en la convocatoria.
- Los técnicos se pondrán de acuerdo por si hiciera falta material para realizar los entrenamientos.
- Cualquier cambio o situación especial, informar a Lucia Reyes (tlf: 620381944)