

ENTRENAMIENTO OPEN 420

RCN Valencia (2 y 3 de abril de 2022)

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 será dirigido por Silvia Sebastiá.

ASISTENCIA

- Podrán asistir todos los equipos de 420 de los diferentes clubes de la FVCV que confirmen la asistencia antes del 27 de marzo 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 Silvia Sebastiá (tlf: 653 074 920)