

ALLEGATO A

In generale per evitare cali che rallentano tutto il gruppo è fatta richiesta a tutti i ragazzi di fornirsi di barrette, bevande isotoniche o comunque cibo e acqua.

Tra le richieste espressamente ai ragazzi ce ne sono tre a cui tengo in modo particolare: la prima è quella di presentarsi con attrezzatura efficiente (niente pale timoni che salgono, barre del timone che picchiano lo strozzatore, cime chilometriche o che non si muovono - troppo piccole o troppo grandi, cura dell'armamento per evitare perdite di tempo a sè stessi ed al gruppo).

La seconda cosa è il rispetto degli orari che poi magari avranno delle modifiche rispetto a questo programma di massima.

Stavolta avendo più gommoni ed allenatori approfitteremo della situazione così ben organizzata per essere più precisi possibile.

La terza cosa è che tutti i ragazzi dovranno essere provvisti di quaderno su cui segnare appunti.

Per gli allenatori: il loro ruolo nella gestione dei due gruppi è fondamentale per gli esercizi di linea di partenza.

Comunque a turno ed a seconda dei ragazzi che seguirò posso tranquillamente portare in gommone con me gli allenatori interessati a lavorare insieme nella parte di gruppo singolo.

Il programma potrà essere modificato, in base alle condizioni meteo.

Michele Regolo

PROGRAMMA RADUNO VII ZONA FIV classe LASER RADIAL e 4.7

17 Novembre 2016

h. 17:00 Accettazione atleti presso porto Turistico Marina di ragusa

h. 18:45 cena presso Ristorante Convenzionato

h. 20:30 assegnazione camere presso hotel convenzionati

18 Novembre 2016

h. 8.00 ATTIVAZIONE

h. 9.00 PREPARAZIONE BARCHE

h. 9.30 BRIEFING TECNICO

Divisione in tre gruppi; **Radial, 4.7 A, 4.7 B.**

I 4.7 divisi per livello dalla Zona - 1 ora per ciascun gruppo seguito da me nelle prove di tecnica (i due gruppi staranno tra boe ed esercizi di partenze che spiegherò al briefing). Seconda parte dell'allenamento dedicata a tattica e 3/4 regate su percorsi medi

h. 10.30 USCITA

h. 15.30 RIENTRO

h. 15.30-16.30 RELAX (colazione a sacco)

h. 16.30 DEBRIEFING

h. 17.30 STRETCHING

h. 18.00 FINE GIORNATA

h. 18:45 Cena Ristorante convenzionato

19 Novembre 2016

h. 8.00 ATTIVAZIONE

h. 9.00 PREPARAZIONE BARCHE,

h. 9.30 BREVE BRIEFING

h. 10.00 USCITA

Divisione in tre gruppi come il day 1 e stessi tempi ma allenamento incentrato su situazioni tattiche di attacco/difesa/mantenimento/marcature, per il gruppo con me. Lavoro sempre di partenze per gli altri due gruppi. Poi 2 regate su percorsi lunghi.

h. 14.30 RIENTRO

h. 15.30 PRANZO a sacco

h. 16.30 DEBRIEFING

h. 17.30 STRETCHING

h. 18.00 FINE GIORNATA

h. 18:45 Cena Ristorante Convenzionato

20 Novembre 2016

h. 9.00 ATTIVAZIONE

h. 9.30 PREPARAZIONE BARCHE

h. 10.00 BRIEFING

h. 11.00 ALLENAMENTO TUTTI INSIEME SU GRANDE LINEA DI PARTENZA h. 12.00 TRE

REGATE FINALI CON CLASSIFICA

h. 15:00 RIENTRO E PRANZO A SACCO

h. 16.00 DEBRIEFING

Eventuali variazioni saranno possibili sugli orari e sui rientri a terra sia per il pranzo sia per la sera , in quanto dipenderanno dalle condizioni climatiche