

EQUIPO AUTONÓMICO
Entrenamiento clase Optimist
RCN Valencia
Del 29 de febrero al 1 de marzo de 2020

PROGRAMA

Entrenamientos

Sábado 29 febrero de 2020

- 10:00 - Llegada club
- 10:30 - Preparación material– puesta a punto barco
- 11:00 - Briefing técnica
- 12:00 - Sesión entrenamiento agua
- 18:00 - Estiramientos -- Videos y charla

Domingo 1 de marzo de 2020

- 09:30 - Pruebas físicas
- 10:30 - Preparación material– puesta a punto barco
- 11:00 - Briefing táctica
- 12:00 - Sesión entrenamiento agua
- 18:00 - Estiramientos -- Videos y charla

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

REGATISTAS

Es necesario confirmar asistencia 10 días antes de cada entrenamiento al siguiente email regatas@somvela.com, en el caso contrario se invitará siguiente reserva.

MATERIAL

Cada regatista deberá de acudir con su embarcación y el material necesario para realizar el entrenamiento.

Es necesario llevar ropa deportiva.

DESPLAZAMIENTO

Todos los regatistas con su correspondiente material deberán de estar a la hora fijada en el lugar donde se detalla en la convocatoria.

El traslado realizado hasta y desde al club será por parte de los clubes/padres.

Para cualquier cambio o situación especial, informar a Ricky Stadel (654.784.401)

MANUTENCION Y ALOJAMIENTO

La FVCV se hará cargo de los gastos del seleccionador.

Los regatistas se harán cargo de la manutención (15€ aproximadamente por comida).

Los deportistas estarán alojados en casas de otros compañeros del RCN Valencia.

DEPORTISTAS CONVOCADOS

1	MATEO CODONER ALEMANY	RCN VALENCIA	ABS M
2	CARLOS ESPI BLAT	RCN VALENCIA	ABS M
3	ADRIANA CASTRO NUÑEZ	RCN VALENCIA	ABS F
4	IRENE DE TOMAS PERELLO	RCN TORREVIEJA	ABS F
5	BLANCA FERRANDO BABE	RCN VALENCIA	SUB-13 F
6	CARLOTA GOMEZ TORRES	RCN DENIA	SUB-13 F
7	EDUARDO REYES ALCOCER	RCN DENIA	SUB-13 M
8	JORGE SANTOS OSIPOV	CN ALTEA	SUB-13 M

Entrenamiento dirigido por Riky Stadel