

## **ENTRENAMIENTO OPEN ILCA**

RCN Calpe 30-31 octubre

### **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**

#### **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 25 de octubre al email [lreyes@somvela.com](mailto: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 podrán de acuerdo por si hiciera falta material para realizar los entrenamientos.
- Cualquier cambio o situación especial, informar a Lucia Reyes (tlf: 620381944)