



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΠΡΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ILCA 4 (4,7) - OPTIMIST



- Δροσόπουλος Αντώνης - Head Coach Optimist
- Γκανιάτσας Χάρης - Head Coach ILCA4
- Καλογερός Θεόδωρος - Coach Optimist-ILCA 4
- Βεργινάδης Παναγιώτης - Διατροφολόγος
- Κουρής Σταύρος - κριτής
- Καραμάνης Μάνος - Γυμναστής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

3 Μαρτίου 2022

09:00-18:00 Αφίξεις - Υποδοχή Αθλητών – Παραλαβή Υλικών. Η εγκατάσταση θα είναι ανοικτή μέχρι τις 19:30.

4 Μαρτίου 2022

09:00-09:30 Παρουσίαση
Προγράμματος
09:30-10:30 Γυμναστική
11:00-12:30 Θεωρία
12:30-13:00 Αρμάτωμα
Σκαφών & Έλεγχος
13:00-16:00 Θάλασσα:
Ασκήσεις - Αγώνες
16:00-17:00 Ξαρμάτωμα
Σκαφών
17:00-19:00 Θεωρία
κανονισμοί

5 Μαρτίου 2022

09:00-10:00 Γυμναστική
10:30-12:00 Θεωρία
12:00-12:30 Αρμάτωμα
Σκαφών & Έλεγχος
12:30-16:30 Θάλασσα:
Ασκήσεις - Αγώνες 1 έως 5
16:30- 17:00 Ξαρμάτωμα
Σκαφών
17:00-19:00 Θεωρία
κανονισμοί

6 Μαρτίου 2022

09:00-09:30 Γυμναστική
10:00-11:00 Θεωρία
Διατροφής
11:00-11:30 Αρμάτωμα
Σκαφών & Έλεγχος
12:00-16:00 Θάλασσα:
Ασκήσεις - Αγώνες 1 έως 5
16:00-17:00 Ξαρμάτωμα
Σκαφών
17:00 Λήξη Camp-
Αναμνηστική Φωτογραφία