



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

**1^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP
ILCA 4 (4,7) - OPTIMIST**



Περιφέρεια Νήσων Αιγαίου & Κρήτης

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ OPTIMIST:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΣ & ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΥ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ILCA 4:

ΧΑΡΗΣ ΓΚΑΝΙΑΤΣΑΣ & ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΑΓΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ: ΘΟΔΩΡΟΣ ΚΑΛΟΓΕΡΗΣ

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ: ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΟΥΡΗΣ

ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ: ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΚΑΛΠΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ & ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ 03 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

09:30-10:30 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ - ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
10:30-11:00 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
11:00-12:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ
12:00-13:00 ΘΑΛΑΣΣΑ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ
13:00-16:30 ΑΓΩΝΕΣ / 1 ΕΩΣ 5
16:30-17:30 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ
17:30-18:30 ΘΕΩΡΙΑ -VIDEO

ΤΡΙΤΗ 04 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

09:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ / ΑΡΜΑΤΩΜΑ
11:00-12:30 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ
12:30-13:30 ΘΑΛΑΣΣΑ –ΑΣΚΗΣΕΙΣ (ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ)
13:30-16:00 ΑΓΩΝΕΣ / 1 ΕΩΣ 5
16:00-17:00 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ
17:00-18:00 ΘΕΩΡΙΑ -VIDEO

ΤΕΤΑΡΤΗ 05 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

9:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ
11:00-12:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ
12:00-13:00 ΘΑΛΑΣΣΑ -ΑΣΚΗΣΕΙΣ
13:00-15:30 ΑΓΩΝΕΣ / 1 ΕΩΣ 5
15:30- 16:30 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ
16:30-18:00 ΘΕΩΡΙΑ- VIDEO

ΠΕΜΠΤΗ 06 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

09:00-11:00 ΘΕΩΡΙΑ
11:00-12:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ
12:00-12:30 ΘΑΛΑΣΣΑ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ
12:30-15:00 ΑΓΩΝΕΣ / 1 ΕΩΣ 5
15:00-16:00 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ
16:00-16:30 ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ /ΦΟΡΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ