



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

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



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

- ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ (HEAD COACH OPTIMIST)
- ΧΑΝΙΩΤΗΣ ΚΩΣΤΑΣ (HEAD COACH ILCA 4-ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ)
- ΠΗΓΑΔΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ (ΚΡΙΤΗΣ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10/2/2022

12:00-12:15 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

12:15-12:30 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

12:30-12:30 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ

13:30-14:00 ΘΑΛΑΣΣΑ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ

14:00-16:30 ΑΓΩΝΕΣ / 1 ΕΩΣ 5

16:30-17:30 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ

17:30-18:30 ΘΕΩΡΙΑ -VIDEO

11/2/2022

09:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

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

17:00-18:30 ΘΕΩΡΙΑ -VIDEO

12/2/2022

9:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ

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

13/2/2022

09:00-11:00 ΘΕΩΡΙΑ

11:00-12:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ

12:00-12:30 ΘΑΛΑΣΣΑ -ΑΣΚΗΣΕΙΣ

12:30-15:30 ΑΓΩΝΕΣ 1 ΕΩΣ 5

15:30-16:30 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ

16:30-17:30 ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ /ΦΟΡΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ