



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

## 1<sup>ο</sup> ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ILCA 4 (4,7) - OPTIMIST



Περιφέρεια Νήσων Αιγαίου & Κρήτης

- ΓΚΑΝΙΑΤΣΑΣ ΧΑΡΗΣ (HEAD COACH ILCA 4)
- ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ (COACH OPTIMIST)
- ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ (COACH)
- ΤΑΓΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (COACH)
- ΚΟΥΡΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ (ΚΡΙΤΗΣ)
- ΚΑΛΟΓΕΡΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ (ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ)

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

21 Φεβρουαρίου 2022

14:00-14:15 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

14:15-14:30 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

14:30-15:30 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ

15:30-17:30 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ /ΑΓΩΝΕΣ 1 ΕΩΣ 5

17:30-18:00 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ

22 Φεβρουαρίου 2022

09:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ/ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

11:00-12:00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

12:00-13:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ

13:00-16:00 ΑΓΩΝΕΣ 1 ΕΩΣ 5

16:00-17:00 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ

17:00-18:00 ΘΕΩΡΙΑ/ΚΡΙΤΗΣ

23 Φεβρουαρίου 2022

9:30-11:00 ΘΕΩΡΙΑ/ΚΡΙΤΗΣ

11:00-12:00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

12:00-13:00 ΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ & ΕΛΕΓΧΟΣ

13:00-16:30 ΑΓΩΝΕΣ 1 ΕΩΣ 5

16:30-17:30 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ