



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

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



Περιφέρεια Νοτίου Ελλάδας

- ΓΚΑΝΙΑΤΣΑΣ ΧΑΡΗΣ (HEAD COACH ILCA 4)
- ΣΤΟΥΜΠΟΣ ΜΑΝΟΣ (HEAD COACH OPTIMIST)
- ΒΕΡΓΙΝΑΔΗΣ ΗΛΙΑΣ (ΚΡΙΤΗΣ)
- ΚΑΛΟΓΕΡΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ (ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

27/1/2022

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

28/1/2022

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 / 1ΕΩΣ 5
16:00-17:00 ΞΑΡΜΑΤΩΜΑ ΣΚΑΦΩΝ
17:00-18:00 ΘΕΩΡΙΑ -VIDEO

29/1/2022

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

30/1/2022

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