

ENTRENAMIENTO OPEN ILCA
RCR Alicante 2 y 3 de diciembre del 2023

PROGRAMA

ENTRENAMIENTO OPEN

Sábado 2 de diciembre

- 10:00 – Llegada al RCR Alicante
- 10:30 – Preparación y puesta a punto del material
- 11:00 – Reunión organización con los entrenadores
- 11:15 – Briefing previo a la salida al agua
- 12:00 – Sesión entrenamiento en el agua
- 16:00 – Briefing posterior al entrenamiento del agua
- 17:00 – Fin del día

Domingo 3 de diciembre

- 10:00 – Preparación y puesta a punto del material
- 10:30 – Briefing previo a la salida al agua
- 11:00 – Sesión entrenamiento en el agua
- 14:00 – Fin del entrenamiento

OBJETIVO

El objetivo principal del entrenamiento es trabajar sobre el trimado y la puesta a punto del ILCA.

ASISTENCIA

- Podrán asistir todos los regatistas de ILCA de los diferentes clubes de la FVCV que confirmen la asistencia al email lreyes@somvela.com antes del 30 de noviembre.
- Cada técnico se hará responsable de los regatistas de su club y ayudará en la organización del entrenamiento.

Equipo Técnico

Héctor Domínguez - FVCV
Unai Peraita – FVCV

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

MATERIAL

Cada regatista aportará el material necesario para realizar las actividades de esta convocatoria.

Los técnicos se pondrán de acuerdo por si hiciera falta material para realizar los entrenamientos.

DESPLAZAMIENTO

Todos los regatistas con su correspondiente material deberán estar a la hora fijada en el lugar establecido en el programa del entrenamiento.

Para cualquier cambio o situación especial, informar a Lucía Reyes (672 430 989).

CÓDIGO DE CONDUCTA

Los deportistas convocados deben seguir las directrices contempladas en el Anexo de la Guía Deportiva **PR-GC-2.5-01- Código de Conducta** en todo momento mientras se lleve a cabo la actividad convocada.

Incumplir las directrices de este código puede ser motivo de exclusión inmediata de la actividad en curso y de futuras convocatorias realizadas por la FVCV.