



Federazione Italiana Vela  
XIV ZONA



**1° RADUNO ZONALE MULTICLASSE CADETTI  
ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE XIV ZONA FIV  
FRAGLIA VELA PESCHIERA  
21/22 GIUGNO 2014**

**PROGRAMMA**

**SABATO 21**

ORE 10.00	RITROVO E PRESENTAZIONE RADUNO
ORE 10.15	SUDDIVISIONE IN GRUPPI di LAVORO - PRESENTAZIONE E ARMO DELLE IMBARCAZIONI
ORE 11.00	RISCALDAMENTO MUSCOLARE E ATTIVAZIONE MOTORIA
ORE 11.30	LEZIONE TEORICA DI WINDSURF/VELA
ORE 12.00	PRANZO
ORE 13.00	USCITA IN ACQUA E LAVORO A GRUPPI
ORE 17.00	RIENTRO, STRETCHING E BRIEFING di FINE GIORNATA
ORE 17.30	CHIUSURA GIORNATA

**DOMENICA 22**

ORE 09.30	RITROVO, RISCALDAMENTO MUSCOLARE E ATTIVAZIONE MOTORIA
ORE 10.00	ARMO DELLE IMBARCAZIONI
ORE 10.30	USCITA IN ACQUA E LAVORO A GRUPPI
ORE 12.30	RIENTRO E PRANZO
ORE 13.30	USCITA IN ACQUA E LAVORO A GRUPPI
ORE 16.00	RIENTRO E DISARMO IMBARCAZIONI
ORE 16.30	STRETCHING E BRIEFING DI FINE GIORNATA E CHIUSURA RADUNO

**Si richiede la collaborazione degli allenatori presenti.**

**PER LE ADESIONI:  
e-mail: [xiv-zona@federvela.it](mailto:xiv-zona@federvela.it)**