Optimist Clinic Balear 2022 para Sub 13 y Sub 11

- **21 DE ABRIL AL 24 DE ABRIL 2022**
- **Todos los clubs Baleares.**
- **Inscripción Límite: 21 Marzo 2022**

21/04/2022		22/04/2022		23/04/2022		24/04/2022	
JUEVES	**ACTIVIDAD**	**VIERNES**	**ACTIVIDAD**	**SABADO**	**ACTIVIDAD**	**DOMINGO**	**ACTIVIDAD**
9h - 10h	Descargar material y preparación embarcaciones	**9h - 10h**	Preparación Barcos + explicación sesión agua	**9h - 10h**	Preparación Barcos + POSIBLE CHARLA	**9h - 10h**	Preparación Barcos + charla coaches
10h - 11h	Presentación y separación de grupos	**10h - 11h**	SESIÓN AGUA ORIENTADO A LA MEJORA DE TÉCNICA	**10h - 11h**	Barcos al agua	**10h - 11h**	Barcos al agua
11h - 12h	Técnica	**11h - 12h**		**11h - 12h**	4 REGATAS PROGRAMADAS	**11h - 12h**	3 REGATAS PROGRAMADAS
12h - 13h	Prep Fisica	**12h - 13h**		**12h - 13h**		**12h - 13h**	
13h - 14h	Psicologia	**13h - 14h**		**13h - 14h**		**13h - 14h**	
14h - 15h	COMIDA + EXPLICACIÓN SESIÓN AGUA	**14h - 15h**	Regata Todos los grupos	**14h - 15h**		**14h - 15h**	
15h - 16h	SESIÓN AGUA ORIENTADO A EJERCICIOS TÁCTICA	**15h - 16h**	Desmontar y Comer	**15h - 16h**		**15h - 16h**	Desmontar + Cargar
16h - 17h		**16h - 17h**	Táctica	**16h - 17h**		**16h - 17h**	Entrega Premios + Torrada
17h - 18h		**17h - 18h**	Preparación Física	**17h - 18h**	Desmontar y cambiarse	**17h - 18h**	
18h - 19h	Desmontar y Cambiarse	**18h - 19h**	Reglamento	**18h - 19h**	Torrada	**18h - 19h**	
19h - 20h	Charla ex regatistas de la clase Baleares.	**19h - 20h**	TORRADA	**19h - 20h**			

FEDERACION BALEAR DE VELA

CNR

CNA CLUB NÀUTIC ARENAL MALLORCA

abcio