Inizio	Blocchi orari
09:00	1h

Raduno L.Radial u21

24-25-26 novembre

ORARI	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:00		Preparazione fisica 1h30	Preparazione fisica 1h30
10:00		lezione: tecnica di conduzione bolina-virate	lezione: partenze
11:00		lezione: tecnica di conduzione andature portanti-strambate	Merenda
12:00		Pranzo	Uscita in mare: partenze-preparazione generica-regatine
13:00	Incontro staff	Controllo imbarcazioni	
14:00	Inizio raduno/briefing	Uscita in mare: manovre-conduzione-rigatine	
15:00	Uscita in mare: preparazione generica-rigatine		rientro/stretching
16:00			Merenda/debriefing
17:00	rientro/stretching	rientro/ stretching	
18:00	Debriefing	Debriefing	Fine lavori
19:00			
20:00	Fine lavori	Fine lavori	