



RADUNO DI ALLENAMENTO WINGFOIL PER ATLETI E TECNICI
Cagliari "Centro Preparazione Olimpica FIV Cagliari"
28 febbraio - 3 marzo 2025

Venerdì 28 febbraio	
ore 12.00-12.30	Accredito e presentazione del programma
ore 12.30-13.30	Descrizione inquadramento della disciplina del Wingfoil
ore 14.30-16.30	Attività pratica, armo rig e attrezzature. Allenamento in acqua con il gruppo di atleti convocati.
ore 17.00-18.30	Format delle competizioni, race management, tattiche, percorsi.
ore 18.30-19.30	Esercizi di allenamento specifici per le discipline Foil. Introduzione all'uso degli strumenti funzionali alla raccolta dati sulla performance.
Sabato 1 marzo	
ore 09.00-10.00	Attività in aula sul programma di preparazione ed esercizi in mare.
ore 10.30-12.00	Regolazione e ottimizzazione del foil e della wing
ore 13.00-16.30	Allenamento in acqua con il gruppo di atleti convocati.
ore 17,00-18,00	Regolamento di regata specifico RRS e ERS
ore 18,00 –19,00	Traumatologia e gestione infortuni, gestire le casistiche nelle discipline con uso dei "foils"
Domenica 2 marzo	
ore 09.00-10.00	Video-analisi e data-analyst
ore 10.00-12.00	Tavola rotonda
ore 13.00-16.30	Allenamento in acqua con il gruppo di atleti convocati.
ore 17.00-19.00	Gestione dei dati, raccolta informazioni degli atleti e lettura performance.
Lunedì 3 marzo	
ore 09.00-10.00	La preparazione atletica nel wingfoil.
ore 10.30-12.00	Tavola rotonda
ore 12.30-16.00	Allenamento in acqua
ore 16.00-17.00	Presentazione delle schede dei programmi di allenamento da parte dei tecnici intervenuti. Wrap up del clinic Wingfoil 2025