



Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ILCA4

- ΧΑΝΙΩΤΗΣ ΚΩΣΤΑΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ILCA 4
- ΖΑΡΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
- ΚΑΡΑΜΑΝΗΣ ΜΑΝΟΣ – ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ
- ΠΟΛΥΚΑΝΔΡΙΩΤΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

12:00-14:30 Αφίξεις για τους αθλητές .
Όλα τα σκάφη πρέπει να βρίσκονται στην ΕΙΟ.
Έναρξη προπόνησης 15:00 - 17:30
Θεωρία 18:00
Λήξη Προπόνησης 19:30

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

10:00-10:30 Αφίξεις για τους αθλητές
10:30 - 12:00 Θεωρία
12:30 έως και 17:30 Αγώνες - Προπόνηση.
Θεωρία 18:00
Λήξη Προπόνησης 19:30

ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

10:00-10:30 Αφίξεις για τους αθλητές
10:30 - 12:00 Θεωρία
12:30 έως και 17:30 Αγώνες - Προπόνηση.
Θεωρία 18:00
Λήξη Προπόνησης 19:30

ΔΕΥΤΕΡΑ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

10:00-10:30 Αφίξεις για τους αθλητές
10:30 - 12:00 Θεωρία
12:30 έως και 15:30 Αγώνες - Προπόνηση.
Λήξη Προπόνησης 16:30