

ATTENTI A QUEI 2

Rossano
Galtarossa

Alessio
Sartori



25/26 ottobre
2014

I SEGRETI DELLO SKIFF A TORINO

sabato 25

- 10.00 accoglienza
video buona prassi
- 11.00 uscita gruppo 1
stretching gruppo 2
- 12.45 uscita gruppo 2
stretching gruppo 1
- 14.30 pranzo

sabato 25

- 15.00 stretching gruppo 3
- 15.45 uscita gruppo 3
- 15.45 sessione remergometro
gruppo 1 e 2
- 17.30 video riprese
- 20.30 cena cerea

domenica 26

- 9.00 gruppo 1
- 10.15 gruppo 2
- 11.30 gruppo 3
- 13.00 chiusura lavori
video cavalieri delle acque
- 14.00 buffet finale

nella sede della Società Canottieri Armida

