



F.I.C. Settore giovanile U15 - YOUTH CAMP 2024

Piediluco, CNPOP, 26-31 agosto 2024



	LUNEDÌ 26	MARTEDÌ 27	MERCOLEDÌ 28	GIOVEDÌ 29	VENERDÌ 30	SABATO 31
	ALBA 06:26	06:27	06:28	06:29	06:30	06:31
	TRAMONTO 19:55	19:53	19:52	19:50	19:48	19:47
07:45	Colazione		Colazione		Colazione	
08:15	partenza x Camp		partenza x Camp		partenza x Camp	
08:35	briefing + attivazione		briefing + attivazione		briefing + attivazione	
08:50	#ROW: Team 1&2 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 3&4 SESSIONE A Terra	#ROW: Team 1&4 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 2&3 SESSIONE A Terra	#ROW: Team 2&4 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 1&3 SESSIONE A Terra
10:00	MERENDA		MERENDA		MERENDA	
10:00	#ROW: Team 3&4 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 1&2 SESSIONE A Terra	#ROW: Team 2&3 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 1&4 SESSIONE A Terra	#EDU: Comunicazione efficace e social nel nostro mondo (Dott.ssa Beatrice Millo - Comunicazione Fic)	#ROW: Team 2&3 SESSIONE CANOTTAGGIO
11:20	#TTT: COOL DOWN + giochi		#EDU: Nutrizione/alimentazione dei giovani canottieri, con Dott. Marco Colagiovanni		#TTT: COOL DOWN + giochi	
12:00	Partenza x alloggi		Partenza x alloggi		Partenza x alloggi	
12:30	Pranzo		Pranzo		Pranzo	
14:00	partenza x Camp		partenza x Camp		partenza x Camp	
14:20	#TTT: Sessione MoB-Ability		#TTT: Sessione BRAIN STORMING WARM-UP		#TTT: Sessione MoB-Ability	
15:30	#EDU: Sessione SMART Sviluppo Motorio (tecnici Preparazione olimpica CONI) 15:30-17:00		#ROW: Team 1&2 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 3&4 SESSIONE A Terra	#EDU: Sessione SMART Sviluppo Motorio (tecnici Preparazione olimpica CONI) 15:30-17:00	
dalle 16:00	ACCOGLIMENTO					
17:20	#ROW: Team 2&4 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 1&3 SESSIONE A Terra	#ROW: Team 3&4 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 1&2 SESSIONE A Terra	#ROW: Team 1&3 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 2&4 SESSIONE A Terra
18:20	briefing + attivazione + ICE BREAKER	#ROW: Team 1&3 SESSIONE CANOTTAGGIO	#TTT: Team 2&4 SESSIONE A Terra	Incontro online con il Presidente Fic Peppe Abbagnale	#TTT: Sessione Giochi Atletici	
19:45	Partenza x alloggi		Partenza x alloggi		Partenza x alloggi	
20:30	Cena		Cena		Cena	

EVENTO FIC YOUTH CAMP24
ROW TOWARDS OLYMPICS
REGATE 4X F 4-M 4-F 4XM

MANCHE GIOCHI ATL

REGATE 4-MIX , 4X MIX

Debriefing, conclusione Fic Youth Camp
2024

note: moduli attività:

#ROW: voga, focus tecnico e velocità
#EDU: educazione skills utili al giovane atleta
#TTT: Train to Train: allenare all'allenamento