

Programme weekend entrainement 17 /18 mai F18 et F16

Samedi : 09h30 : Montage des bateaux

Optimisation des réglages statiques

Briefing entrainement matinée

11h00 Petits parcours devant la plage (travail sur les départs et les manœuvres)

13h00 : Pause déjeuner sur l'eau (prévoyez vos casses croute, bidons étanches dans le zod)

14h00 : Speed test, optimisation de la vitesse et du cap aux différentes allures.

16h30 : retour à terre, rangement des bateaux.

17h30 : Débriefing au surf school (video et discussion)

Dimanche : 09h30 : Montage des bateaux

11h00 : Régates devant la plage (Validation du travail de la veille)

13h00 : Pause déjeuner

13h45 : Grand parcours dans la baie (Optimisation vitesse et gestion des placements)

16h00 : Retour à terre, démontage des bateaux.

16h45 : Débriefing sur place

40 euros par équipage pour les deux jours.

Entrainement limité à 10 équipages.

Contact : Benjamin Amiot

06 75 93 77 87

benjamin_amiot@yahoo.fr