



CLINICA DE ENTRENAMIENTO

NACRA 17 OLIMPICO y CLASE CATAMARANES FORMULA 18

1 al 4 de noviembre.
Marina Pintue UC, Lago Rapel

Técnico: Pablo Defazio, seleccionado olímpico Uruguayo para JJOO Rio 2016.

PROGRAMA

Nov 1:

11:00. Revisión de los barcos,
Medidas
Armado
Sistemas
Puesta a punto.
14:00 almuerzo
1445 charla técnica con objetivos del día 15:30 al agua
Técnicas de navegación.
Afinamiento de las velas en regata
Correcto uso de los perfiles de
Vuelo.
19:00 charla técnica y revisión de vídeos

Nov 2: día de performance

11:00 cambio de equipamiento
De entrenamiento a regata.
Preparación del barco para un día de competencia.
14:00 salida al agua
Probadas de cancha.
Medidas de línea
Navegacion de performance buscando técnicas de velocidades máximas con
velas de regata.
Pruebas de velocidad.
19:00 charla técnica abierta revisión de vídeos.

Nov 3: simulación de regata.

11:00. Armado de barcos
12:00 charla técnica abierta
13:00 almuerzo

14:00. Salida al agua
Regatas Barlo sota con asistencia del coach .
Viradas
Trasluches
Izadas .
Arriadas.
Boyas.
Lecturas de cancha
Prueba de cancha y línea
Afinamiento en el agua
Técnicas de manejo de flota
Táctica de multiascos.
Alimentación e hidratación durante una jornada de regata.

1900: charla abierta análisis del día y objetivos.

Nov 4:

10:00 armado de barcos
11:00. Charla técnica
12 00 preparación de barcos
1300 almuerzo
1345 salida al agua .
Regatas Barlo sota con asistencia del coach .
Viradas
Trasluches
Izadas .
Arriadas.
Boyas.
Lecturas de cancha
Prueba de cancha y línea
Afinamiento en el agua
Técnicas de manejo de flota
Táctica de multiascos.
Alimentación e hidratación durante una jornada de regata.
1800 charla técnica final
Resumen de la clínica . Objetivos a futuro.
Desarme de barcos
Retorno a Santiago

VALOR DE LA INSCRIPCION \$25.000

Transferir al Tesorero Clase Nacra:

Johann Keller

cta cte 210076302

Rut 9978127-0
Banco Edward