

2009/2010	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
<b>Novembre</b>					Lugano																Thun							Thun					
<b>Dicembre</b>			IWR							Imperia									Imperia														
<b>Gennaio</b>									Genova						Genova							Genova								Genova			
<b>Febbraio</b>					Genova							Genova		La Rochelle																			
<b>Marzo</b>					Lugano							PM 1							Lugano									Lugano					
<b>Aprile</b>													CIMA												PM 2								
<b>Maggio</b>	Lugano								PM 3				Walensee										Pfingstbusch										
<b>Giugno</b>				PM 4								Lugano							Kieler Woche														
<b>Luglio</b>		Riva del Garda					Intervela																Lugano										
<b>Agosto</b>	La Rochelle												Campionato Europeo (La Rochelle, FRA)																				Lugano
<b>Settembre</b>				PM 5							PM 6															PM 7							
<b>Ottobre</b>		Thun											Campionato Svizzero																				
		Vacanze da scuola			35	Allenamento a 5 equip.				24	Allenamento a 3 (TOP)		30	Regate selezione		21	Regate						Viaggio dopo scuola				Giorno di viaggio				Tot 110		

Campionato Youth ISAF (Istanbul, TUR)

Campionato del Mondo (Haifa, ISR)

Legenda:

- PM 1: Lugano
- PM 2: Kreuzlingen
- PM 3: Sempach
- PM 4: Estavayer
- PM 5: Versoix
- PM 6: Enge
- PM 7: Oberhofen
- CS: Thun

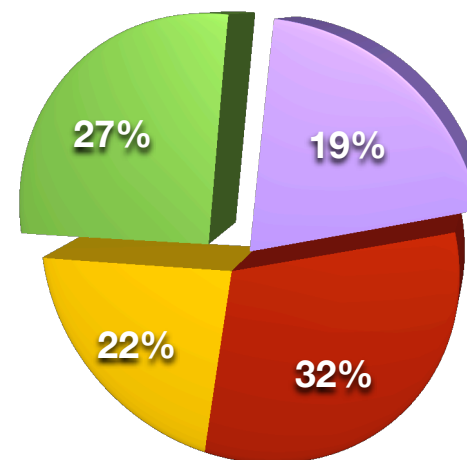
La Rochelle: gli allenamenti di febbraio e agosto si svolgeranno insieme ad equipaggi di altri circoli svizzeri.

NB: Date le nuove regole di Selezione, non è improbabile che vi possiate qualificare anche per il Mondiale assoluto. Se vorrete parteciparvi bisognerà affittare la barca sul posto, altrimenti si rischia di non arrivare in tempo al JEC.

- Prima dei campionati, al più tardi 12 settimane prima, sarà necessario:
- iniziare una preparazione atletica aerobica,
  - iniziare una preparazione mentale,
  - effettuare una visita medica di controllo,
  - effettuare una visita odontoiatrica di controllo.

	Allenamento	TOP	Regate Sel	Regate altre	GG/MESE
Novembre	8	0	0	0	8
Dicembre	0	4	3	0	7
Gennaio	2	4	0	2	8
Febbraio	2	4	0	2	8
Marzo	4	2	2	0	8
Aprile	0	2	7	0	9
Maggio	5	0	5	0	10
Giugno	2	2	2	4	10
Luglio	8	0	0	4	12
Agosto	2	6	0	9	17
Settembre	0	0	6	0	6
Ottobre	2	0	5	0	7
<b>Totali</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>110</b>

Suddivisione delle attività



- Allenamento
- TOP
- Regate Sel
- Regate altre

Distribuzione attività

