

*"SE NON È DIVERTENTE, QUELLO CHE STAI FACENDO È SBAGLIATO"*



## LASER CLINIC CON LARISSA NEVIEROV

Lo **YACHT CLUB BRACCIANO EST ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA** affiliata alla Federazione Italiana Vela e iscritta al registro CONI, organizza nel mese di maggio un Clinic per Laser standard, radial e 4.7.

Si andrà ad analizzare la conduzione dell'imbarcazione, la preparazione fisica e l'approccio alla regata con particolare attenzione alla parte psicologica. Il Clinic è tenuto da Larissa Nevierov e Angelo Cuccotti.

Larissa è Istruttrice FIV di III Livello e Istruttrice CONI IV liv Europeo, laureata in Scienze Biologiche, vincitrice di 2 titoli mondiali, 2 titoli europei, 2 podi ai Giochi del Mediterraneo e vanta 3 partecipazioni olimpiche.

Angelo è Istruttore FIV di II Livello, diplomato ISEF, Mental Coach, pluridecorato nella classe Finn. Ha svolto per molti anni il ruolo di allenatore di nuoto presso il Circolo Canottieri Aniene e di allenatore di vela, raccogliendo rilevanti successi.

Il Clinic è articolato su 2 giornate con sessioni di teoria a terra ed esercitazioni in acqua nelle giornate di sabato 21 e domenica 22 maggio

Entrambe le giornate inizieranno alle ore 10.00 e termineranno alle ore 17.00. Il Clinic si terrà presso l'YCBE ASD (Trevignano Romano via Mincio 15)



**YACHT CLUB  
BRACCIANO EST**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA



IV ZONA 155

## Programma e contenuto

1. Controllo dello stress
  
2. Strategia e tattica di regata
  - a. La partenza: teoria e pratica
  - b. Esercizi in acqua di partenza
  - c. La gestione del percorso con elevato numero di partecipanti: teoria
  - d. Esercitazioni in acqua di andature
  
3. Preparazione fisica

Riscaldamento pre-gara/allenamento stretching e defaticamento post gara/allenamento: teoria e dimostrazioni pratiche
  
4. Alimentazione pre e post regata
  
5. Allenamento in acqua con esercitazioni di: partenza, manovre, assetto di bolina e andature portanti

Il contributo alle spese per persona è di € 80,00

Nelle due giornate pasta-break offerto ai partecipanti

**Per questioni organizzative si prega, chi fosse interessato, di informare il Circolo organizzatore al più presto.**

**Per informazioni contattare :**

[www.ycbe.it](http://www.ycbe.it)

[info@ycbe.it](mailto:info@ycbe.it)

telefono: 339 53 53 816