



ILCA

Organied by: Akademia Rozwoju Trenera PYA

Leader: Jared West

Date: 5-6.09.2022

Location: NCŻ; Górki Zachodnie

Subject:

- *Developing speed skills*
- *Coaching for upwind and downwind speed*
- *Pre-start routine*

Agenda:

05.09.2022

10.00-12.00	check-in
12.00-14.00	theory session on developing speed skills in the ILCA
14.00-14.45	lunch
14.45-15.15	session briefing with coaches and sailors.
15.15- 17.15	On water session focussing on coaching for upwind and downwind speed.
17.30-18.30	debrief with sailors and coaches.
18.30-	supper with coaches and review of the day; plan for next day

06.09.2022

Depending on regatta

09.00-09.45	breakfast
10.00-12.00	Briefing with coaches: Speed reminders for race day and the warm- up
12.00-13.30	reminders on speed prepared by coaches; execute speed work into the pre-start routine.
13.30-14.30	lunch
14.30-17.00	observe the day and all coaches to debrief at end of the day
17.30	the end of the session



Uczestnicy:

- W celu zapewnienia najwyższej jakości szkolenia ilość uczestników w sesji to maksymalnie 18 osób - Trenerzy klasy ILCA
- Całość sesji prowadzona w języku angielskim
- Konieczność zabrania sprzętu potrzebnego do zajęć na wodzie – ubiór, radia, a także odpowiedniego ubioru do rozruchu
- Trenerzy dysponujący materiałem video, który chcieliby przeanalizować proszeni są o zabranie ze sobą w/w materiałów (pendrive)
- Cena w/w sesji dla uczestników zawierająca koszty zajęć, sprzętu, noclegów i wyżywienia to 350 PLN/osobę. Cena jest stała niezależnie od wykorzystania noclegów/wyżywienia.
- Zapisy:
 - o Otwarte do 28.08.2022 lub do wyczerpania miejsc
 - o Przy użyciu [tego formularza](#).
 - o Zakwalifikowani uczestnicy (18 osób) zostaną powiadomieni mailowo o tym fakcie, gdzie prześlemy właściwy link do opłaty za sesję. Po opłaceniu kosztów prosimy o równoczesne przesłanie potwierdzenia mailem na adres art@pya.org.pl
 - o Po opłaceniu sesji uczestnikowi nie przysługuje prawo do zwrotu wniesionej opłaty.

W razie pytań prosimy o kontakt mailowy art@pya.org.pl

Pozdrawiamy, ARTeam