

*"Non augurarti che sia più facile, augurati di essere più forte" cit. J.Rohn*



## LASER CLINIC CON LARISSA NEVIEROV 11 – 12 Maggio 2019

Lo **YACHT CLUB BRACCIANO EST ASD** affiliata alla Federazione Italiana Vela e iscritta al registro CONI, organizza nel mese di Maggio un Clinic per Laser Standard, Radial e 4.7 al fine di preparare gli atleti alla stagione 2019.

Il Clinic sarà focalizzato sulla conduzione della barca e sulla corretta nutrizione in preparazione di eventi velici agonistici.

Il Clinic è tenuto da **Larissa Nevierov**, due volte campionessa del mondo Laser Radial, tre volte olimpionica, già coach della Squadra Olimpica Femminile, Istruttore FIV di IV Livello. Larissa sarà affiancata da **Eliano Celestini** istruttore FIV di III Livello.

La **dott.<sup>ssa</sup> Lucia Rossi**, farmacista e biologa nutrizionista di Strategic Nutrition, approfondirà il tema della corretta alimentazione pre e post regata, inclusa la gestione dei rinvii di regata, e supporterà un'analisi personalizzata per i partecipanti all'evento (impedenzometria individuale e determinazione della composizione corporea: massa grassa, massa magra, acqua totale).

Il Clinic è articolato su 2 giornate con sessioni di teoria a terra ed esercitazioni in acqua nelle giornate di Sabato 11 e Domenica 12 Maggio. Entrambe le giornate inizieranno alle ore 10:00 e termineranno intorno alle ore 18:00. Il Clinic si terrà presso l'YCBE ASD (Trevignano Romano, via Mincio 15).

Il Clinic è aperto a tutti, ma è anche abbinato ad una serie di 20 allenamenti pianificati nel periodo Marzo - Novembre 2019, sempre condotti da Larissa Nevierov insieme a Eliano Celestini.



## Programma

### Sabato 11 Maggio

10:00 Ritrovo e presentazione

10:30-12:30 "Nutrizione e performance: come gestire l'alimentazione e l'idratazione nell'atleta di Laser"

12:30-12:45 Briefing

12:45-13:30 Pranzo

13:30-16:30 Esercitazioni in acqua con video

17:00-18:00 Debriefing e analisi individuali post-allenamento

### Domenica 12 Maggio

10:00-11:30 Analisi video e conduzione: virate, abbattute, partenza, strategia

11:30-12:30 "La corretta nutrizione: completamento misure individuali ed analisi dati"

12:30-12:45 Briefing

12:45-13:00 Pranzo

13:30-16:30 Esercitazioni in acqua

17:00-17:45 Debriefing

17:45-18:00 Chiusura e saluti

Il contributo alle spese per persona è:

- Per chi già partecipa agli allenamenti di Larissa: €50,00
- Per chi partecipa solo al Clinic: €70,00

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)

Vicki: 339 76 36 318

