



TÜRKİYE
KANO FEDERASYONU
Turkish Canoe Federation

15-23 NİSAN ULUSAL TEMEL EĞİTİM VE GELİŞİM KAMP PROGRAMI

	10:00-12:00	12:30-13:30	14:00- 16:00
Pazar	Girişler / Tanışma ve Program Başlangıcı		
Pazartesi	Teknikler / Temel Güvenlik önlemleri	Öğle Yemeği / Dinlenme	Uyum / İleri ve Geri Kürek Teknikleri ile başlangıç
Salı	Uyum çalışmaları		Süpürmeler / Parkur içi uyum ve dönüşler
Çarşamba	Parkur içi geçişler front ferry		Front ferry ve Eddy Giriş Çıkış
Perşembe	Parkur içi geçiş çalışmaları		Geçiş ve Kapı Çalışmaları
Cuma	3 Kapılı parkur / Uyum / Geçişler		3 Kapılı parkur / Uyum / Geçişler
Cumartesi	30dk koşu bandı / 30dk Uzun mesafe / Uyum		Parkur içi kapı çalışmaları
Pazar	6 kapılı parkur denemeleri		Sprint testleri / Çıkış çalışmaları
Pazartesi	Kafa kafaya çalışmaları / Teknik		Slalom 6 kapı çalışmalar / Teknik
Salı	100 mt Sprint Test / Kafa Kafaya Denemeler		Slalom 10 Kapı Test