

<https://www.yoleok.org/Programme-entrainement-avant-national-Lacanau.html>



Programme entraînement avant national Lacanau

- Agenda - France - Aquitaine -



Date de mise en ligne : vendredi 22 août 2025

Copyright © AspryOK : Association Sportive des pratiquants de Yole-OK -

Tous droits réservés

Bonjour à tous

Je prévois pour lundi mardi et mercredi en préparation de la régates les éléments suivants

1 nous naviguerons l'après midi à partir de 14 h

Lundi

Réglages avec prises d'images afin de pouvoir réguler

Mardi

Entraînement au départ

Mercredi

Entraînement au départ et petites courses

Amicalement

Didier