
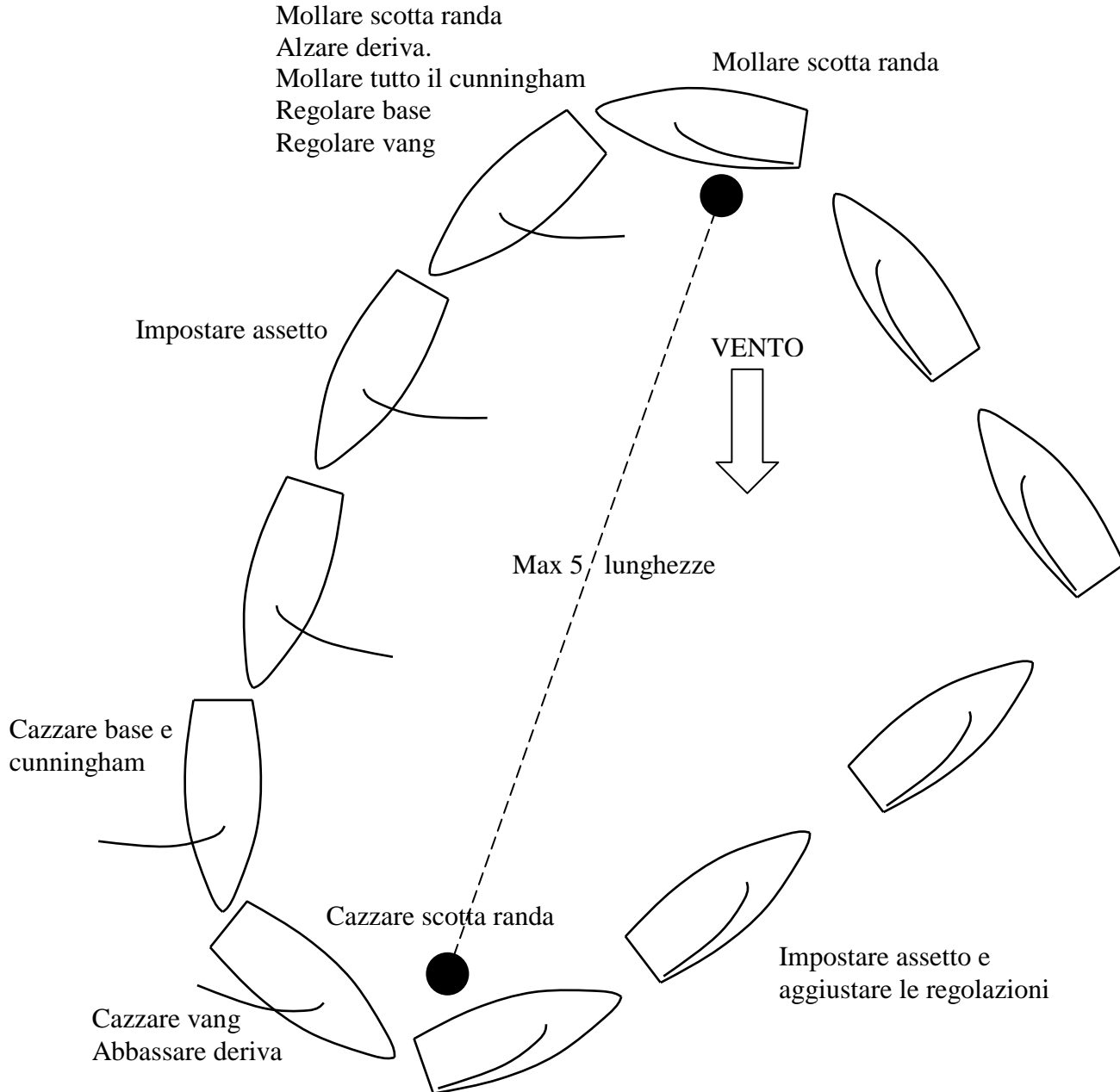


<p>Titolo: Migliorare il giro di boa</p> <p>Genere: Scheda di allenamento Livello: Intermedio</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 05/12/2008</p>	
--	---	---

Esercizio con boe ravvicinate



NOTE

- Fermarsi ogni 5 giri per riprendere fiato!
- Eseguire il percorso più “stretto” possibile: uscire attaccati alla boa di poppa di bolina stretta, uscire attaccati alla boa di bolina nella direzione della boa di poppa o leggermente sopravvento per facilitare la strambata
- Mai strozzare la scotta.