

# Trainingsplan

Thomas Laukhardt  
Fachfeldstr. 35  
60386 Frankfurt  
thomas.laukhardt@iesy.net  
0152 / 34252961

Offnes Lasertraining für Laser 4.7 / Radial vom 29.10.16 - 30.10.16 am Langener Waldsee Hessischer Seglerverband

Zeit	Samstag	Zeit	Sonntag
09:30 - 10:15	Aufbau der Boote	9:30 - 9:45	Besprechung
10:15 - 10:30	Besprechung	9:45 - 12:30	Wasserarbeit
10:30 - 13:00	Wasserarbeit	12:30 - 13:45	Pause
13:00 - 14:15	Pause	13:45 - 14:00	Besprechung
14:15 - 14:30	Besprechung	14:00 - 16:30	Wasserarbeit
14:30 - 17:00	Wasserarbeit	16:30 - 17:00	Besprechung
17:00 - 17:30	Athletik		

## Trainingsinhalte:

Kontrolle / Einstellen der Boote  
Funktionsweisen der Trimmeinrichtungen  
Rollwende / Rollhalse  
Tonnenrundungen  
Starttechniken  
Einführung in die Vorwindtechnik