

Trainingsplan



Bootsklasse: Laser ,Optimist

Termin: 05.09.2009 bis 06.09.2009

Ort: Schotten, Clubhaus WFC Schotten

Trainer: Reinhard Linke, Eva Deichmann, Mitja Leipold

	5.9.09	6.9.09						
Zeit	Samstag	Sonntag						
07:30 - 08:00	30.12.1899	Frühspurt						
08:00 - 09:00		Frühstück						
09:30 - 10:00	Anreise	Wassertraining						
10:00 - 12:30	Aufbau/Regatta	Wassertraining						
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause						
14:00 - 16:30	Test	Krafttest, Regatta						
17:00 - 18:00	Cooper Test	Abreise						
18:00 - 19:00	Abendessen							
20:00 - 21:00	Theorie							
22:30	Betruhe							

geplante Trainingseinheiten

Fahrttechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie

Infos zum Training

Sportsachen, Laufschuhe, WR, Schreibzeug mitbringen.

Verpflegung durch die Gasstätte im Clubhaus

Kosten 40 €