

# Trainingsplan

**Bootsklasse: 470er D3 Kader**

**Termin: 11.10.2008 bis 19.10.2008**

**Trainer: Reinhard Linke**



|               | 11.10.08     | 12.10.08       | 13.10.08       | 14.10.08       | 15.10.08       | 16.10.08       | 17.10.08       | 18.10.08       | 19.10.08  |
|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| Zeit          | Samstag      | Sonntag        | Montag         | Dienstag       | Mittwoch       | Donnerstag     | Freitag        | Samstag        | Sonntag   |
| 08:00 – 08:30 |              | Frühspurt      | Frühspurt      | Frühspurt      |                | Frühspurt      | Frühspurt      | Frühspurt      |           |
| 08:30- 09:15  |              | Frühstück      | Frühstück      | Frühstück      |                | Frühstück      | Frühstück      | Frühstück      | Frühstück |
|               |              |                |                |                |                |                |                |                |           |
| 09:45 - 12:30 |              | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining |                | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining |           |
| 12:30 - 14:00 | Ab 16:00 Uhr | Mittagspause   | Mittagspause   | Mittagspause   | Mittagspause   | Mittagspause   | Mittagspause   | Mittagspause   |           |
| 14:00 -16:30  | Aufbau       | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining | Wassertraining |           |
| 17:00 - 17:30 | Aufbau       | Cool Down      | Cool Down      | Cool Down      | Cool Down      | Cool Down      | Cool Down      |                |           |
| 18:00 - 19:00 | Abendessen   | Abendessen     | Abendessen     | Abendessen     | Abendessen     | Abendessen     | Abendessen     | Abendessen     |           |
| 19:30 - 20:30 |              | Auswertung     | Auswertung     | bei Hendrik ?  | Auswertung     | Auswertung     | Auswertung     |                |           |
| 20:30 - 22:30 |              |                | Theorie        |                |                | Theorie        | Theorie        |                |           |

## geplante Trainingseinheiten

| Fahrttechnik                      | Technik am Start       | Taktik                | Theorie                    |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Luvboje -Leeboje Manöver          | Startroutine           | Kompassregeln         | Grundtaktik                |
| Spitz auf Spitz                   | Start aus der Wende    | Anliegelinie mit Böen | Kleinraumtaktik            |
| Gefahrenpunkte                    | Beschleunigen am Start | Gefahrenpunkte        |                            |
| Rollschiffte                      | ggf. StB Start         |                       | Konditions/Kraftplan David |
| Vertrauenbildung                  |                        |                       |                            |
| <b>Über 20 kn Wind</b>            |                        |                       |                            |
| alle Spimanöver, Wenden (schnell) | Speedstart,            |                       |                            |
| Sitzposition                      | Start aus der Wende    |                       |                            |
| Rhythmus finden                   |                        |                       |                            |
| spez. Gewandtheit                 |                        |                       |                            |

## Infos zum Training

Sprecht bitte ab, ob Ihr Frühspurt und Cool Down mit Fahrrädern durchführen wollt.  
Badehose mitbringen. Cool Down ggf. im Schwimmbad.  
Fettcreme mitbringen.