

# Trainingsplan

Bootsklasse: 470er D3 Kader

Termin: 02.02.2008 bis 10.02.2008

Trainer: Reinhard Linke



Reinhard Linke

Dipl.-Ing.

Am Seeblick 16

35759 Driedorf

	2.2.08	3.2.08	4.2.08	5.2.08	6.2.08	7.2.08	8.2.08	9.2.08	10.2.08
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:30 - 08:00	Aufbau	Frühspport	Frühspport	Frühspport		Frühspport	Frühspport	Aufbau	Frühspport
08:00 - 09:00	Aufbau	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	Aufbau	Frühstück
09:00 - 09:15	Frühstück	Wassertraining	Besprechung	Wassertraining		Wassertraining	Besprechung	Frühstück	Wassertraining
09:45 - 12:30	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
14:00 -17:00	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	
17:00 - 17:30	Cool Down	Cool Down	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	Auswertung	Auswertung	Auswertung	Auswertung	Auswertung	Auswertung	
20:30 - 22:30			Theorie				Theorie		

## geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
Wende in der Welle	Startroutine	Kompassregeln	Protestpsychologie
Speed	Start aus der Wende	Anliegeline mit Böen	Ernährung
Unterwenden	Beschleunigen am Start	Gefahrenpunkte	
	Wellen-Taktik am Start		
	Timing/Gefahrenpunkte		
	geänderte Starträume		
<b>Über 20 kn Wind</b>			
alle Spimanöver, Wenden (schnell)	Speedstart,		
Sitzposition	Start aus der Wende		
Rhythmus finden			
spez. Gewandtheit			

## Infos zum Training

