

Trainingsplan

Bootsklasse: 470er D4 Kader

Termin: 20.02.2009 bis 23.02.2009

Trainer: Hendrik Ismar



	20.2.09	21.2.09	22.2.09	23.2.09	24.2.09	25.2.09	26.2.09	27.2.09	
Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag					
07:45 - 08:00		Frühsport	Frühsport	Frühsport					
08:00 - 09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück					
08:45 - 09:30		Bootstrimm	Bootstrimm	Bootstrimm					
09:30 - 12:00		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining					
12:30 - 13:15	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause					
13:30 - 16:00	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining					
16:30 - 17:45	Sport	Sport	Sport						
18:00 - 19:00	Auswertung	Auswertung	Auswertung						
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen						
20:30 - 22:30									

geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
Arbeit mit Baumniederholer	Schwertarbeit am Start durch David		
Schwertarbeit	Unterstützung durch David		
Arbeit mit Baumniederholer	bei Manöverfehler		
Über 25 kn Wind			
Wenden, Halsen, Schiften	Speedstart,		

Infos zum Training

Trimm, Salingslänge, Mastvorbiegung, Holepkt.

Intensives Speed - und Trimmtraining

Teilnehmerliste zum Training**20.02.2009 bis 23.02.2009**

Bootsklasse	Name	Vorname			Unterschrift
	Trainer: Henrik Ismat				
470er	Simon	Henrik	1		
470er	Heitzig	David	1		
		Summe	2		0