

# Trainingsplan

**Bootsklasse: 470er D4 Kader**

**Termin: 27.12.2008 bis 30.12.2008**

**Trainer: Hendrik Ismar**



	27.12.08	28.12.08	29.12.08	30.12.08	31.12.08	1.1.09	2.1.09	3.1.09	
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag					
07:45 - 08:00	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport					
08:00 - 09:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück					
08:45 - 09:30	Bootstrimm	Bootstrimm	Bootstrimm	Bootstrimm					
09:30 - 12:00	Wassertraining	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						
-19:00:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen						
20:30 - 22:30									

## geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
Leebojenmanöver / Spi bergen/ Fehlerquellen	Beschleunigen am Start	Kleinraumtaktik	Strömungsstörungen Groß /Fock
Ausreitposition STM		Taktik Leeboje	Kleinraumtaktik
Trimm		Kompassegeln	Wetterkunde:
			Ablenkung, Wolken, Hoch/Tiefdruck
			Spinnacker: Setzen, Bergen, Trimm
			Spinnacker mögliche Fehlerquell.
<b>Über 20 kn Wind</b>			
Wenden, Halsen, Schiften	Speedstart,		

## Infos zum Training

Coopertest für Henrik und David !!!! DURCHFÜHREN

**Teilnehmerliste zum Training****27.12.2008 bis 30.12.2008**

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