

Trainingsplan

Bootsklasse: 420er D2 Kader

Termin: 09.08.2008 bis 24.08.2008

Trainer: Henrik Simon, Reinhard Linke



	9.8.08	10.8.08	16.8.08	17.8.08	23.8.08	24.8.08	25.8.08	26.8.08
Zeit	Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag	Samstag	Sonntag		
07:30 - 08:00								
08:00 - 09:00								
09:00 - 09:15	Besprechung	Besprechung	Besprechung	Besprechung	Besprechung	Besprechung		
09:45 - 12:30	Trimm	Wassertraining	Trimm	Wassertraining	Trimm	Wassertraining		
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause		
14:00 - 17:00	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining		
17:00 - 17:30	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down		
18:00 - 19:30	Theorie		Theorie		Theorie			
19:30 - 20:30								
20:30 - 22:30								

geplante Trainingseinheiten

Trimm Grundeinstellung	Fahrtechnik	Taktik	Theorie
Aufbau der Boot	Sitzposition	Startübungen	Trimminstrumente
Trimm Grundeinstellung	Trapezlänge	Anpumpen	
Mastfall, 105, 112, 115	Spinnaker,		
Wantenspannung 32	Setzen, Bergen		
Salingswinkel 42 cm zu 13 cm	VW Schiffe		
Fockhöhe	Rollwende		
Mastvorbiegung (2-3 cm)			

Infos zum Training

Nicht vergessen:
Werkzeug, Laufschuhe,

Teilnehmerliste zum Training**09.08.2008 bis 24.08.2008**

Bootsklasse	Name	Vorname			Unterschrift
	Trainer: Reinhard Linke				
420er	Simon	Henrik	1		
420er	Waldschmidt	Florian	1		
420er	Runge	Sara	1		
420er	Hofstätter	Alina	1		
420er	Pederzani	Dominik	1		
420er	Ginter	Robert	1		
		Summe	6		0