

Trainingsplan

Bootsklasse: 420er D2 Kader

Termin: 15.11.2008 bis 16.11.2008

Trainer: Reinhard Linke



Reinhard Linke
Dipl.-Ing.
Am Seeblick 16
35759 Driedorf

	15.11.08	16.11.08						
Zeit	Montag	Dienstag						
08:00 - 08:30	30.12.1899	Frühspurt						
08:30 - 09:15		Frühstück						
09:00 - 09:30	Anreise	Theorie						
10:00 - 12:30	Theorie	Theorie						
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause						
14:00 - 16:30	Theorie	Theorie						
18:00 - 19:00	Abendessen	Abreise						
20:00 - 22:00	GoKart							
22:30	Betruhe							

geplante Trainingseinheiten

Fahrttechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
			Regatttaktik
			Pech Regel
			Aerodynamik

Infos zum Training

Keine Fahrräder mitbringen !!!
Wir können nur GoKart fahren, wenn die Eltern zustimmen. Die Kosten betragen ca. 20 €