

# Trainingplan

Mitja Leipold  
 Kaethe-Kollwitz-Str.15  
 34134 Kassel  
[mitja.leipold@web.de](mailto:mitja.leipold@web.de)  
 01632941223

Hessischer Seglerverband Opti-Frühjahrstraining 2010 Hyeres: 03.04. - 10.04.2010

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30-08:00		Frühsport	Frühsport	Frühsport	Lay-Day	Frühsport	Frühsport	Abreise
08:00-09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	
09:00-09:15		Besprechung	Besprechung	Besprechung		Besprechung	Besprechung	
09:45-12:30		Wasserarbeit	Wasserarbeit	Wasserarbeit		Wasserarbeit	Wasserarbeit	
12:30-14:00		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause	
14:00-16:30		Wasserarbeit	Wasserarbeit	Wasserarbeit		Wasserarbeit	Wasserarbeit	
17:00-17:30	Erstes Treffen	Cool Down	Cool Down	Cool Down		Cool Down	Cool Down	
18:00-19:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	
19:00-20:00		Theorie		Theorie		Theorie		

## Trainingsinhalte:

Wasser: Start/Nachstartphase, Tonnenmanöver, Segeln in der Welle, Angleichen,

Land: Bewegungsspiele

Theorie: Regeln an den Tonnen, Streck/Holebug, Wellensegeln, Nah/Ferndeckung, Luv/Leebogen

Änderungen vorbehalten. Stand: 18.3.10