

Trainingsplan

Bootsklasse: 420er D2 Kader

Termin: 27.01.2007 bis 28.01.2007

Trainer: Reinhard Linke



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

	27.1.07	28.1.07				
Zeit	Samstag	Sonntag				
07:30 - 08:00		Frühsport				
08:00 - 09:00		Frühstück				
09:30 - 10:00	Anreise/Zimmer	Theorie				
10:00 - 12:30	Theorie	Theorie				
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause				
14:00 -17:00	Kondi-Test	Theorie 16:00				
17:00 - 17:30	Frei					
18:00 - 19:00						
19:30 - 20:30	Theorie					
20:30 - 22:30	Film					

geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
			Ernährung
			Strömung
			Wolkenarten
			Wolkenhöhe
			Vorstartphase
			Startphase