Trainingsplan

Bootsklasse: Optimisten D1 und Förgruppe
Termin: 07.06.2007 bis 10.06.2007
Ort: Segelclub Eckernförde (http://www.segelclub-eckernfoerde.de)
Trainer: Reinhard Linke

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

	7.6.07	8.6.07	9.6.07	10.6.07				
Zeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
07:30 - 08:00		Frühsport						
08:00 - 09:00	Frühstück	Frühstück	Regatta	Regatta				
09:00 - 09:15	Besprechung	Besprechung						
09:45 - 12:30	Wassertraining	Wassertraining						
12:30 - 14:00	Mittagspause	Mittagspause						
14:00 -17:00	Wassertraining	Wassertraining						
17:00 - 17:30	Cool Down	Cool Down						
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen						
19:30 - 20:30	Auswertung	Auswertung						
20:30 - 22:00	ggf. Kino !							
22.00	IM BETT	IM BETT						

Teilnehmerliste

Oberheim	Marc	1
Nüß	Bernadette	1
Brodt	Estelle	1
Wörz	Jan	1
Wörz	Karina	1
Weißmann	Tobias	1
Rohm	Sebastian	1
	Summe:	**7**

geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie

Infos zum Training

Eltern und Sportler können im WoMo auf dem Clubgelände übernachten (ggf. kurz vor der Regatta buchen)
Es können Ferienwohnungen bei Christian Wagner, Tel.: 044351-81252 gemietet werden.
Die Wohnungen befinden sich in Laufentfernung zum Clubgelände.