Trainingsplan

Bootsklasse: Optimisten D1 und Förgruppe
Termin: 28.04.2007 bis 01.05.2007
Ort: Segelclub Westerwald (www.scww.de)
Trainer: Reinhard Linke

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

	28.4.07	29.4.07	30.4.07	1.5.07				
Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag				
07:30 - 08:00				Frühsport				
08:00 - 09:00			Frühstück	Frühstück				
09:00 - 09:15	Regatta	Regatta	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					
18:00 - 19:00			Abendessen					
19:30 - 20:30		Open Air Kino Herr der Ringe Teil 1	Open Air Kino Herr der Ringe Teil 2					
20:30 - 22:30								
22:30		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/Zelt auf dem Clubgelände übernachten.
Verpflegung gemeinsam durch Eltern. Es kann das Clubhaus genutzt werden.
Bitte mit Frank Runge absprechen.