

Trainingsplan

Bootsklasse: Optimisten D1 und F690

Termin: 12.08.2007 bis 17.08.2007

Ort: Warnemünde (<http://www.ehrenamt-im-sport.de/index.php?id=2466>)

Trainer: Reinhard Linke



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

	12.8.07	13.8.07	14.8.07	15.8.07	16.8.07	17.8.07		
Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
07:30 - 08:00	Anreise	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport		
08:00 - 09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		
09:00 - 09:15		Besprechung	Besprechung	Besprechung	Wassertraining	Besprechung		
09:45 - 12:30		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining		
12:30 - 14:00		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause		
14:00 -17:00	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Abreise		
17:00 - 17:30	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down			
18:00 - 19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			
19:30 - 20:30	Auswertung	Auswertung	Auswertung	Auswertung	Auswertung			
20:30 - 22:00			Kegeln					
22:00	IM BETT	IM BETT	IM BETT	IM BETT	IM BETT			

Teilnehmerliste		
Oberheim	Marc	1
Nuß	Bernadette	1
Brodth	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

Das Training findet vom 12.08. bis 17.08.2007 in der Sportschule Yachthafen Warnemünde statt. Für alle Sportler ist die Unterkunft direkt im Yachthafen gebucht. Die Kosten betragen 25.-/Tag inkl. Verpflegung. Eltern brauchen nicht VOR ORT zu sein. Ggf. kann der Opti-Transport mit einem Trailer realisiert werden. Es gibt einen Trailer für 8 Opti im SCWw. ggf. bei Frank Runge nachfragen. Der Opti-Transport muss durch Eltern geregelt werden.