

Trainingsplan

Bootsklasse: Optimisten D1 und Förgruppe, 420er,Laser (?)

Termin: 30.06.2007 bis 01.07.2007

Ort: Segelclub Westerwald (www.scww.de)

Trainer: Reinhard Linke



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

	30.6.07	1.7.07					
Zeit	Samstag	Sonntag					
07:30 - 08:00		Frühspport					
08:00 - 09:00	Frühstück	Frühstück					
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						
18:00 - 19:00	Abendessen						
19:30 - 20:30	Open Air Kino Herr der Ringe Teil 3						
20:30 - 22:30							
22:30	IM Bett						

Teilnehmerliste		
Oberheim	Marc	1
Nüß	Bernadette	1
Brodth	Estelle	1
Wörz	Jan	1
Wörz	Karina	1
Weißmann	Tobias	1
Rohm	Sebastian	1
Simon	Henrik	1
Waldschmidt	Florian	1
Runge	Sara	1
Hofstätter	Alina	1
Deichmann (?)	Eva	1
Kremer (?)	Christian	1
	Summe:	13

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.