

Aarhus 2011-09-02

Invitation til uge 42 træningslejren i Oure er på trapperne. **Her en påmindelse**

Træningslejren er åben for:

Sejlere på Kraftcentre, Træningscentre, Talenthold og Ungdomslandshold

Der også mulighed for at andre kan inviteres til samlingen. Henvendelse om dette til undertegnede.

Klasser: Zoom8, Europe, Laser R og S, 29'er, 29'er XX, 420, 470, Hobie 16 og windsurfer.

Træningslejren starter mandag den 17. oktober kl. 1200 på havnen i Lundeberg. Alle skal på dette tidspunkt være sejlklar.

Træningslejren slutter fredag den 21. oktober kl. 1300 på havnen i Lundeberg.

Se et mere detaljeret program nedenfor.

Den endelige invitation vil blive rundsendt til sejlere på DS holdlister, den kommer på DS hjemmesiden og på klasseorganisationernes hjemmeside **i løbet af uge 36.**

Programudkast

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Ankomst. Første møde kl. 1200	Konditionstest 1. sejl pas	Styrketests Opsamling for alle og inspiration v. Peter Mortensen	1. sejl pas	1. sejl pas. (Kapsejlsdag) Kort fælles afslutning kl. ca. 1300.
Eftermiddag	1 sejl pas + evaluering	2. sejl pas + evaluering	1. sejl pas + evaluering	2. sejl pas + Evaluering	
Aften	Velkommen JC briefing om talentudvikling Træner præsentation	2-4 fora. Oplæg med forskellige tema.	Oplæg v. Peter Mortensen	2-4 fora. Oplæg med forskellige tema.	
Aktivitet		Svømmehal	Idrætshal	Oplæg Landstræner Thomas Jacobsen	

Udkast til detaljeret plan for klasserne:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Zoom8	Boat and crew tune 30%. Taktisk træning 30%. Strategisk træning 20% Banetræning 20%			Banetræning	Kapsejlsdag
Europe	Boat and crew tune 30%. Læns teknik 20%. Banetræning 50%			Banetræning	Kapsejlsdag

Laser Træner: Per Baagøe	Kommer senere	Banetræning	Kapsejlads
29'er Træner: Specialist: Peter Krüger	Boat and crew tune 50%, Taktisk træning 25%. Banetræning 25%	Banetræning	Kapsejlads
Katamaran	Boat and crew tune 50%, Taktisk træning 25%. Banetræning 25%	Banetræning	Kapsejlads
Windsurfing	Kommer senere	Banetræning	Kapsejlads