

29er, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard samt alle øvrige OL klasser

Danske og udenlandske sejlere i bådklasserne 29'er, Europa jolle, Laser Radia, Standard samt alle øvrige OL klasser inviteres til DS-KC Øst påsketræningslejr i Hellerup.

Hvis du ikke lige er på vej sydpå med din jolle i påsken, så laver vi en træningslejr i Danmark, med rigtig gode trænere og fokus på at få dig gjort kapsejladsklar til sæsonen. Om du er erfaren eller uerfaren, det er ikke afgørende. Vi tilpasser træningen til de som er med.

Trænere.

Der arbejdes pt på trænerstaben som kommer til at bestå af 3-5 trænere. Adam Malling fra KC Øst, Nicolas Brandt Hansen og Jan Christiansen fra Dansk Sejlunion vil være en del af trænergruppen.

Vi starter hver dag med et hyggeligt fysisk træningspas, dog ikke den 13 april. Vi planlægger at sejle 1-2 træningspas på vandet hver dag – så meget som muligt på vandet! Vi bruger tid på at evaluere og eventuelt at gennemgå video med relevant fart-teknik, manøvrer, taktik og andet. Der vil være mulighed for flere forskellige typer af fysisk aktivitet. Eksempelvis styrketræning, mindfulness og gulvhockey, stand up paddle (SUP) og andet. Træningslejren kan også indeholde andre elementer.

Program

Lørdag den 13 april

0930-1145 Ankomst, klargøring og tilrigning

1145-1200 Medbragt madpakke til frokost

1200-1215 Briefing om dagens første træning

1330-1700 Træning på vandet

1800-1900 Debrief

1915-2000 Aftensmad

Efterfølgende fri eller adgang til en times hockey i hallen eller SUP

Søndag den 14 april

0745-0830 Morgentræning (fysisk træning udenfor og 10 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1300 Træning på vandet

1300-1400 Frokost

1430-1630 Træning på vandet

1730-1830 Debrief

1830-1930 Aftensmad

2000-2130 Frivilligt aftenprogram (hockey i hallen, SUP eller andet)

Mandag den 15 april

0730-0830 Morgentræning (fysisk træning udenfor og 10 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1300 Træning på vandet

1300-1400 Frokost og briefing til næste pas

DS og KC Øst Påsketræningslejre

Hellerup 13-16 april 2019



29er, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard samt alle øvrige OL klasser

1430-1630 Træning på vandet
1730-1830 Debrief
1830-1930 Aftensmad
Frit aftenprogram – hvad har vi lyst til?

Tirsdag den 16 april

0730-0830 Morgentræning (fysisk træning udenfor og 10 min mindfulness)
0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning
1000-1230 Træning på vandet
1230-1330 Frokost
1330-1530 Træning på vandet
1600 Kort afrunding og så pakkes der

Tilmelding Seneste tilmelding og betaling er søndag den 4 april 2019.
Deltager gebyr: Træningslejren koster 625,-kr per sejler, som er betaling for kost.
Tilmelding til lejren [HER](#)

Kost Der indgår måltider jfr ovenfor i programmet.
Logi Det er muligt at sove i Hellerup Sejlklubs gymnastiksal. Vi anbefaler at alle unge sejlere sover sammen på lejren.

Kontakt: Spørgsmål kan stilles til Adam Malling på telefon 2710 8749 eller Jan Christiansen på telefon 2127 0072

Adresse: Træningslejren afholdes fra Hellerup Lystbådehavn
Strandparksvej 36, 2900, Hellerup