

D.S/O.S Øst Påsketræningslejr

Hellerup 19-22 Marts 2016



29er, 49'er, katamaran, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard, RSx+Bic Tecno 293(surf)

Danske og udenlandske sejlere i bådklasserne Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard, RSx+BIC Tecno 293(Surf), 29er, katamaran og 49'er inviteres til D.S 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 100% kapsejladsklar til sæsonen.

Trænere bliver bl.a: Stig Steinfurth Finn sejler, Nicolas Brandt Hansen fra Dansk Sejlunion og OS Øst-træner Christian Rasmussen

Vi starter hver dag med et fysisk træningspas, dog ikke den 19.

Vi sejler mindst to træningspas på vandet hver dag.

Vi bruger tid på at evaluere og eventuelt at gennemgå video med relevant fart-teknik og andet. Træningslejren kan også indeholde andre elementer.

Program:

Lørdag den 19 marts.

0930-1130 Ankomst, klargøring og tilrigning

1130-1215 Briefing om dagens træning

1300-1500 Træning på vandet

1500-1615 Mellembriefing

1630-1830 Træning på vandet

1915-2000 Aftensmad

2000-2100 Debrief og fri

Søndag den 20 marts.

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 5 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1230 Træning på vandet

1230-1330 Frokost og briefing til næste pas

1400-1630 Træning på vandet

1730-1830 Debrief

1830-1930 Aftensmad

2000-2130 Aftenprogram (hockey i hallen)

Mandag den 21 marts.

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 5 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1230 Træning på vandet

1230-1330 Frokost og briefing til næste pas

1400-1630 Træning på vandet

1730-1830 Debrief

1830-1930 Aftensmad

D.S/O.S Øst Påsketræningslejr Hellerup 19-22 Marts 2016



29er, 49'er, katamaran, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard, RSx+Bic Tecno 293(surf)

Tirsdag den 21.marts

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 5 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1230 Træning på vandet

1230-1330 Frokost og briefing til næste pas

1400-1600 Træning på vandet

1615-1630 Kort afrunding

Tilmelding: Seneste tilmelding og betaling er mandag d. 14 marts 2016 .
Deltager gebyr: Træningslejren koster 625,-kr. som er betaling for kost.
Det er ikke muligt at fravælge kost.

Tilmelding: [KLIK HER](#)

Kost: Det koster 625,-kr. for måltiderne som er planlagt i programmet.

Logi: Det er muligt at sove i Hellerup Sejlklubs gymnastiksal.

Kontakt: Spørgsmål kan stilles til Christian Rasmussen på mobil 30 64 99 66 eller
Nicolas Brandt Hansen mobil 88207019

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