

2017 program for DS tørtræningslejr

Fredag

Tid	Emne	Sted/kommentar
1840-1855	Ankomst til spisehus-foredragssal	
1900-2100	Præsentation af programmet og trænergruppen (20min) Hvorfor eliteidræt? Marie Thusgaard Olsen (45min) En fortælling om det at bringe sig selv ud i kanten af tilværelsen med udgangspunkt i Maries egen historie Great mindfulness session (40min inkl forberedelse) (find mine egne oplevelser ved sejlsporten)	Foredragssal
2100	Adgang til svømmehallen og cafeen Spisehuset og den store hal Kage eller brød i cafeen	

Lørdag

Tid	Emne	Sted/kommentar
0715-0800	Warm Up i hallen (40min)	Den store hal
0800- 0900	Morgenmad (+ madpakker)	Spisehuset
0900-1100	Test del 1 (løb, antropometri, chin-up)	Stor hal, styrketræning +gl fysioterapi
1100-1200	Mindfulness (45min aktiv) Opti og U16 sejlere. Udvikling af testbatteri.	Spejlsalen Dennis, Jan, Simon
1200-1330	Frokost og pause (90min)	Frokost tager vi i spisehuset
1330-1430 (60min)	A) Allan Nørregaard. Farttræning og grej udvikling B) Yoga Class - smidighed og styrke C) Simon Stewart – fysisk træning	Lokale ? Spejlsalen Stor hal eller styrketræning
1430-1500	Pause og kaffe/the	Spisehuset, meget gerne kage/brød
1500-1615 (75min)	A) Finn Beton Jensen. Hvad skal du med sejlsport? B) Allan Nørregaard. Forbered din vigtigste event (3-8 mdr/3-8 år) C) Marie Thusgaard Olsen. Hvordan er man et godt team?	
1615-1630	Byttestone	
1630-1710	Mindfulness (30 min aktiv)	
1710-1845 (95 min)	29 class meeting, Pierre Baad (+ MTO) Europe class meeting, Christian Rindom Laser class meeting, Jan Christiansen og Michael Hansen Opti class meeting, Dennes Paaske (disse møder har alle klassespecifikt indhold)	Lokale ? Lokale ? Lokale ? Lokale ?

1800-1900	Aftensmad	Spisehuset
1900-2030	Walk & Talk (?: Hvad tager du med fra i dag?, Hjælp til min udfordring)	Start bagerst i spisehuset
2030 -	Social evening Fortælling v) Michael Hansen – mit første OL og vejen dertil	Bagerst i spisehuset. Varm kakao mv.
2100	Adgang til store hal	Store hal

Søndag

Tid	Emne	Sted/kommentar
0715-0800	Warm Up i hallen	Hallen
0800- 0900	Morgenmad (+ madpakker)	Spisehuset
0900-1030	Test del 2 (core)	Stor hal, styrketræning
1030-1130	A) Flemming Østergaard - profiler dig selv (ungdomslandsholdet) B) Michael Hansen - udvikling af start rutine (oplæg-class workshop)	Lokale ? Foredragssalen
1130-1230	Frokost	Spisesalen
1230-1300	Opfølgning på profilerarbejde Opfølgning på start rutiner (handleregler)	Lokale ? Foredragssalen
1300-1315	Pause og skiftezone	
1315-1445	De nye kapsejlsregler v) Paw Haagen Hints and tricks - hvordan håndterer jeg en protest bedst muligt v) Paw Haagen med hjælp fra Finn Beton Jensen	Foredragssalen
1345-1445	<i>Kun forældre, klubledere og trænere)</i> <i>Forældremøde. Sådan laver vi talentudvikling, v) Jan Christiansen</i>	Lokale ?
1445-1500	Fælles kort afslutning	Foredragssalen

Supplement til programmet

Klubtrænere inviteres til at komme og være med lørdag fra kl. 07.15/kl. 1100/kl. 1330 og frem til kl 1800 eller hele aftenen. Deltag, hør på, lad dig inspirere og lad os snakke. Kontakt Jan Christiansen så vi ved om din deltagelse (telefon 21270071)

Forældre inviteres til forældremøde søndag fra kl 1345 til 1445. Der fortælles om ungdomsarbejde og talentudvikling med fokus på aldersgruppen 13-18 år. Emner kunne være: Bedst langsigtet udvikling. Uddannelse og sejlsport - og sport som uddannelse. Jollevalg og sejlerkompetence. Forældrerens rolle. Debat og svar på spørgsmål. Kontakt Jan Christiansen så vi ved om din deltagelse + interesse (telefon 21270071)

Kontakt ifb med programmet: Jan Christiansen på telefon 21270071