

DS og KC Øst Påsketræningslejr

Hellerup 8-11 april 2017



29er, 49'er, katamaran, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard, RSX + Bic Tecno 293

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

Trænere.

Der arbejdes pt på trænerstaben som kommer til at bestå af ca fire trænere. Christian Rasmussen fra KC Øst og Jan Christiansen fra Dansk Sejlunion vil være en del af gruppen.

Vi starter hver dag med et fysisk træningspas, dog ikke den 8 april.

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.

Der vil være mulighed for flere forskellige typer af fysisk aktivitet. Eksempelvis styrketræning, mindfulness og gulvhockey.

Træningslejren kan også indeholde andre elementer.

Program

Lørdag den 8 april

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 9 april

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 10 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 10 april

0730-0830 Morgentræning (fysisk og 10 min mindfulness)

0830-0930 Morgenmad og briefing om dagens træning

1030-1230 Træning på vandet

1230-1330 Frokost og briefing til næste pas

Olympisk Sejlsport ØST – O.S.ØST

Hellerup Sejlklub – Skovshoved Sejlklub – Kongelig Danske Yachtklub

DS og KC Øst Påsketræningslejr

Hellerup 8-11 april 2017



29er, 49'er, katamaran, Europa jolle, Laser Radial, Laser Standard, RSX + Bic Tecno 293

1400-1630 Træning på vandet
1730-1830 Debrief
1830-1930 Aftensmad
Aftenprogram – hvad har vi lyst til?

Tirsdag den 11 april
0730-0830 Morgentræning (fysisk og 10 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 torsdag d. 16 marts 2017 .
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. Vi anbefaler at alle sover sammen på lejren.
- Kontakt:** Spørgsmål kan stilles til Christian Rasmussen på mobil 30 64 99 66 eller Jan Christiansen på telefon 2127 0072
- Adresse:** Træningslejren afholdes fra Hellerup Lystbådehavn
Strandparksvej 36, 2900, Hellerup