

Vorbereitung des erweiterten WM-Kaders auf die Weltmeisterschaft 2018 in Bodstedt

Hallo nominierte Cadetsegler,

Das CADET-TEAM-GERMANY wurde von der Klassenvereinigung und euren Trainern ins Leben gerufen, um euch dabei zu unterstützen als CADET-TEAM-GERMANY zusammenzuwachsen und gemeinsam noch mehr aus eurem Training rauszuholen.

Die nächsten Events stehen jetzt fest. Wer hier teilnehmen möchte meldet sich bitte schnellstens verbindlich mit seinem Schotten, per Mail an ctg@cadetclass.de an.

Mitzubringen sind jeweils:

- Die Cadets mit Ausrüstung
- Segelsachen
- Sportbekleidung
- Schreibutensilien
- WR 2017

Die Boote können während der gesamten Vorbereitungszeit auf dem Vereinsgelände des RSN bleiben.

Kosten: Die Kosten für ein Trainings-Wochenende betragen 70,-€ pro Person.

Programm Wochenende 03 vom 24. bis 26. November:

Anreise bis 18 Uhr

- | | |
|-------|--|
| 18:30 | gemeinsames Abendessen |
| 19:30 | Fotoauswertungen
Film: „Wind“ |
| 22:00 | Betruhe |
| | |
| 07:30 | Wecken |
| 08:00 | Frühsport |
| 09:00 | Frühstücksbuffet |
| 10:00 | Wassertraining |
| 12:30 | Mittagessen mit Pause |
| 14:00 | Wassertraining |
| 17:00 | Auswertung |
| 18:00 | Abendessen |
| 19:00 | Theorie
Videoanalysen, Fotoauswertungen |
| 22:00 | Betruhe |
| | |
| 07:30 | Wecken |
| 08:00 | Frühsport |
| 09:00 | Frühstücksbuffet |
| 10:00 | Wassertraining |
| 12:30 | Mittagessen mit Pause |
| 14:00 | Wassertraining |
| 16:30 | Auswertung des Wochenendes |

17:00 Abreise

Programm Wochenende 04 vom 08. bis 10. Dezember:

Anreise bis 18 Uhr

18:30 gemeinsames Abendessen
19:30 Theorie: Die körperlichen Herausforderungen im Segelsport
Christoph Pawlowski-Hegermann
22:00 Bettruhe

07:30 Wecken
08:00 Frühsport
09:00 Frühstücksbuffet
10:00 Wassertraining
12:30 Mittagessen mit Pause
14:00 Functional Training Christoph Pawlowski-hegermann
17:00 Hallentraining
18:00 Abendessen
19:00 Theorie: Fit im Winter Christoph Pawlowski-Hegermann
Wiegen / Messen
22:00 Bettruhe

07:30 Wecken
08:00 Frühsport
09:00 Frühstücksbuffet
10:00 Wassertraining
12:30 Mittagessen mit Pause
14:00 Wassertraining
16:00 Packen der Boote
16:30 Auswertung der Trainingsmaßnahme

17:00 Abreise