



## Vintertræning i Struer d. 30. oktober 2010

### Program

- Kl. 10.00 Starter vi med introduktions møde, hvor vi også opdeler sejlerne mellem trænerne.  
Derefter går de ud i grupper hvor den enkelte træner fortæller om formiddagen/dagens program.
- kl. 12.00 Sender trænerne sejlerne ind så de er klar til at spise kl. 12.30
- KL. 13.15 Skal alle sejler være klar, hvor der bliver holdt skipper møde for eftermiddagens træning.
- Kl. 13.30 er alle sejlere på vandet igen og hurtigst muligt starter træningen
- kl. 15.15 - 15.30 bliver sejlerne sendt ind så de er klar til svømme hallen.
- kl. 16.00 afslutnings møde

Om formiddagen er der nogle korte sejlads, får at holde varmen og gøre det spændende. Fokus i første time vil være starter og vil lave nogle forskellige start øvelser.  
Sejlerne introduceres for gymnastik i jollerne, forklare dem hvad kulden kan gøre ved kroppen så de muligvis kan miste fokus fra kapsejladsen og tænkte på at de fryser.

Den anden time bliver træning i første opkryds, ved hjælp af nogle baner hvor den enkelte sejler skal vælge hvor de vil sejle hen før start.

Til middag snakker vi om gode og dårlige ting fra formiddagen og får kridtet op hvor de skal ligge deres fokus om efter middagen.

Vi fortsætter men en enkelt bane for om eftermiddagen tænker vi teknisk. Samtidig med at sejlerne har formiddagens erfaringer i hovedet bliver de presset til at yde lidt bedre end normalt.

Vi slutter af med lidt gymnastik i bådene, der efterfølges af 2 længere sejlads, hvor der er chancen for bruge det de har lært.

Vi Ses  
Mathias Pedersen og Co.