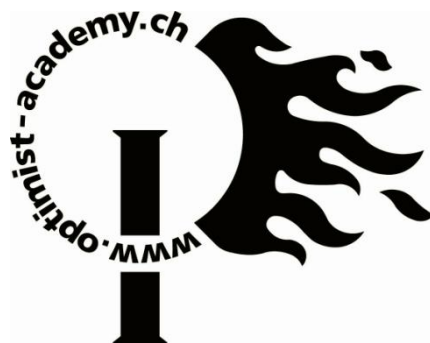


## Herbst- / Wintertraing 2012

### Idee:

Nach der letzten PM Ende September in den Winterschlaf verfallen bis Ende März? Das muss nicht sein. Wenn du den Winter durch dein Niveau halten willst, könnte das Herbst-/Wintertraining 2012 ideal für dich sein.



Das Herbsttraining auf dem Wasser hat zum Ziel die Bewegungsabläufe weiter zu verfeinern und zu automatisieren. Sollte das Wetter ein Training auf dem Wasser nicht zulassen werden Kondition/Koordination trainiert oder Regel-/Taktikkenntnisse erweitert.

...das Training ist eine gute Vorbereitung für San Remo oder andere Winterregatten!

### Teilnehmer:

Das Herbst-/Wintertraining ist primär für erfahrene Optimistsegler der Region 2 gedacht. Kids aus anderen Regionen können bei freien Kapazitäten ebenfalls mitmachen. Bei Regattaneulungen entscheidet der Coach ob eine Teilnahme möglich ist.

Min. 4 TLN, Max. 10 TLN

### Trainingsplan: (Neue Daten)

13./14. Oktober Wassertraining und/oder Theorie

20./21. Oktober Wassertraining und/oder Theorie

27./28. Oktober Wassertraining und/oder Theorie

3./4. November Wassertraining und/oder Theorie

10./11. November Lebkuchenregatta Thunersee

17./18. November Wassertraining oder Kondition-/Koordinationstraining und Theorie

01./02. Dezember Kondition-/Koordinationstraining und Theorie

14./15. Dezember Kondition-/Koordinationstraining und Theorie

Wassertraining: Trainiert wird von ca. 12.00 bis 18.00 Uhr am Samstag ODER

Sonntagnachmittag in Murten (Alternative Trainingsorte möglich)

Kondition-/Koordinationstraining: Trainiert wird voraussichtlich in Bern am Samstag- oder Sonntagnachmittag

*Angaben ohne Gewähr*

### Bedingungen:

Kein Rosinenpicken! Sämtliche Einheiten des Trainings sollten besucht werden. Abwesenheiten durch Herbstferien ausgenommen...

### Kosten:

CHF 120 pro Teilnehmer

### Verbindliche Anmeldung:

Bitte schickt eine Email mit Namen/Kontaktdaten an [coach@optimist-academy.ch](mailto:coach@optimist-academy.ch) bis zum 30.09.2012