

Wintertrainingsplan 2018/19

Jugendabteilung - Lübecker Yacht-Club e.V. – gültig ab 07.01.2019

<u>Wochentag</u>	<u>Zeiten, Trainingseinheit, Trainer</u>	<u>Termine</u>	<u>Ort</u>
Montag			
Dienstag	16:00 – 16:45 Theorie Opti – Regatta Regattatheorie/Bootspflege <i>Schimi,Louisa</i>	14 tägig 15.01./29.01./12.02./26.02.	Wakenitz
	17:00 – 18:15 Opti –Regatta Sport <i>Schimi/Louisa</i>	Wöchentlich	Ernestinenschule
Mittwoch	16:45 – 17:45 29er ,Jollen,Laser WR, Open Bic Regattatheorie/Bootspflege <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Wakenitz
	18:00 – 19:30 Laser, 29er,Jollen,Open Bic Sport <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Ernestinenschule
	15.30 – 16.30 Uhr Segeleinsteiger – Jüngstensegelschein/Fortgeschr. Theorie <i>Louisa/Schimi/Magnus/Justus/Caro</i>	14 tägig 9.01./23.01./6.02./20.02.	Wakenitz
Donnerstag	14:30 bis 15.45 Uhr Stadtparkschule <i>Louisa/Schimi</i>	wöchentlich	Wakenitz
	16-17 Uhr Theorie Laser <i>Louisa/Schimi & Gastlektoren</i>	14 tägig 17.01./31.01./14.02./28.02	Wakenitz
Freitag	15.30 – 16.30 Uhr Segeleinsteiger - Jüngstensegelschein <i>Louisa/Jöran</i>	14 tägig 11.01./25.01./8.02./22.02.	Wakenitz
Samstag	Theorie/ Bootspflege/Segeln	Nach Absprache	Wakenitz
	Beginn 11 Uhr Krafttraining	Wöchentlich nach Absprache mit Maj-Britt Borchardt	Bootshaus LRK