

# Wintertrainingsplan 2018/19

Jugendabteilung - Lübecker Yacht-Club e.V. – gültig ab 29.10.2018

<u>Wochentag</u>	<u>Zeiten, Trainingseinheit, Trainer</u>	<u>Termine</u>	<u>Ort</u>
Montag			
Dienstag	16:00 – 16:45 Theorie <b>Opti – Regatta</b> Regattatheorie/Bootspflege <i>Schimi,Louisa</i>	14 tägig 6.11./20.11./4.12./18.12./	Wakenitz
	17:00 – 18:15 <b>Opti –Regatta</b> <b>Sport</b> <i>Schimi/Louisa</i>	Wöchentlich	Ernestinenschule
Mittwoch	16:45 – 17:45 <b>29er ,Jollen,Laser WR, Open Bic</b> Regattaheorie/Bootspflege <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Wakenitz
	18:00 – 19:30 <b>Laser, 29er,Jollen,Open Bic</b> <b>Sport</b> <i>Niclas/Louisa</i>	wöchentlich	Sport Ernestinenschule
	15.30 – 16.30 <b>Segeleinsteiger –</b> <b>Jüngstensegelschein/Fortgeschr.</b> <b>Theorie</b> <i>Louisa/Schimi/Magnus/Justus/Caro</i>	14 tägig 07.11./14.11./ 28.11./12.12.	Wakenitz
Donnerstag	Stadtparkschule 14:30 bis 15.45 Uhr  <b>Theorie Laser</b> <i>Louisa/Schimi &amp; Gastlektoren</i>	wöchentlich  Ab Januar 2019 14tägig	Wakenitz
Freitag	15.30 – 16.30 Uhr <b>Segeleinsteiger –</b> <b>Jüngstensegelschein/OzD</b> <i>Louisa</i>	14 tägig 2.11./16.11./30.11./14.12./	Wakenitz
Samstag	<b>Theorie/Sport/Bootspflege/Segeln</b> <b>nach Absprache</b>	11:00 Uhr beim Lübecker Ruder Klub im Krafraum (siehe immer Signal-Gruppe!)	Wakenitz/Bootshaus LRK

Krafttraining ab November, regelmäßig samstags um 11 Uhr beim LRK (siehe immer Signal-Gruppe „Krafttraining“)