



RaceWeek Abu SomaBay März 2015

Die intensive Race-Training-Woche mit Gunnar Asmussen



Wann? 5.-12.3.2015

Wo? Am Palm Royal Soma Bay

Was? Schwerpunkte: Halsen Technik, Trimmen des Materials, Fahrtechnik, Start-Technik

1 Woche (6 Tage) Training mit Rahmenprogramm Euro 250 ohne Material

Mehr zum Spot und zum Buchen:

<http://www.surf-action.com/Surf/Reviere/reviere.php?regionid=5&revierid=228>

Vorläufiger Ablaufplan:

Tag 1: Anreise!

Tag 2: Erstes Skippers Meeting 10uhr ,kennenlernen, Planung des Wochenablaufs, erste Fragen und gemeinsames warm fahren!

Tag 3: Skippers Meeting 10uhr, Besprechung des Tagesablaufs! Techniktricks, Material einstellen , perfektes geradeaus fahren, Geschwindigkeiten optimieren! Videoanalyse, Behebung der Fehler!

Tag 4: Skippers Meeting 10uhr,

Theorie der "perfekten" Halse. Gemeinsames Halsentraining um 2 Bojen, rotierende Gruppen , 2-3-4-5er Gruppen um den Kurs! Videoanalyse der Halsen, Fehler und Verbesserungen!

Tag 5:Skippers Meeting 10uhr

Besprechung der letzten beiden Tage. Ein Downwind Kurs wird gelegt, in 6-8er Gruppen geht es um den Kurs, Start-4 Halsen- Ziel. Videoanalyse der Trainingsläufe!

Tag 6: Skippers Meeting 10uhr, Besprechung der letzten 4 Tage, kleine Regatta mit LeMans Starts ! Abschlussparty am Abend! ;-)

Tag 7: Abreise!