

Zoom8 ja Laser 4.7 klasside treeninglaager 20.-23.07.2015

20.07 Esmaspäev

13:00 – 14:00 taageldamine ja töö paadiga

14:00 – sissejuhatus ROPK õppeklassis (Kalevi Jahtklubis)

14:30 – 17:30 treening vee peal: soojendusharjutused - lühirajapurjetamine, lihtsamad tehnikaharjutused, stardiharjutused lühikese sõiduga

18:10 – 18:40 päeva kokkuvõte

21.07 Teisipäev

09:40 – 10:00 taageldamine ja töö paadiga

10:00 – sissejuhatus ROPK õppeklassis (Kalevi Jahtklubis)

10:30 – 12:30 treening vee peal: soojendusharjutused (jänesstartid, lühirajasõidud), stardiharjutused, lihtsamad tehnikaharjutused

13:10 – lõunapaus

14:00 – sissejuhatus õhtusesse trenni ja eelmise trenni märkmed

14:30 – 16:30 treening vee peal: soojendusharjutused (jänesstartidega sõidud, lühirajasõidud), stardiharjutused, treeningsõidud (sh. raskendatud tingimustel)

17:10 – 17:40 päeva kokkuvõte

22.07 Kolmapäev

09:40 – 10:00 taageldamine ja töö paadiga

10:00 – sissejuhatus ROPK õppeklassis (Kalevi Jahtklubis)

10:30 – 12:30 treening vee peal: soojendusharjutused (jänesstartid, lühirajasõidud), stardiharjutused, lihtsamad tehnikaharjutused

13:10 – lõunapaus

14:00 – sissejuhatus õhtusesse trenni ja eelmise trenni märkmed

14:30 – 16:30 treening vee peal: soojendusharjutused (jänesstartidega sõidud, lühiraja sõidud), stardiharjutused, treeningsõidud (sh. raskendatud tingimustel)

17:10 – 17:40 päeva kokkuvõte

23.07 Neljapäev

09:40 – 10:00 taageldamine

10:00 – sissejuhatus ROPK õppeklassis

10:30 – 13:30 treening vee peal: soojendusharjutused lühirajal, treeningsõidud

14:10 – 14:40 päeva ja laagri kokkuvõte