

**Optimist Sailing Team Denmark**  
**Program for tørtræning**  
**2-3 januar 2010**

**På Oure Sport Performance skolerne**

		<b>Optimist Landsholdet</b>	<b>Talent Team</b>	<b>Team Optimus</b>
Lørdag 2/1-10	10:00 - 10:30	Velkomst for alle	Velkomst for alle	Velkomst for alle
	10:30 - 11:45	Modul 1	Modul 2	Modul 3
	12:00 - 13:00	Frokost	Frokost	Frokost
	13:00 - 14:45	Modul 3	Modul 1	Modul 2
	15:00 - 16:45	Modul 2	Modul 3	Modul 1
	16:45 - 18:00	Pause	Pause	Pause
	18:00 - 19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	19:00 - 20:30	Modul 7	Modul 7	Modul 7
	20:45 - 22:00	Film (valgfri)	Film (valgfri)	Film (valgfri)
Søndag 3/1-10	07:00 - 07:45	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
	08:00 - 09:45	Modul 5	Modul 6	Modul 4
	10:00 - 11:45	Modul 4	Modul 5	Modul 6
	12:00 - 12:30	Frokost	Frokost	Frokost
	12:30 - 13:45	Modul 6	Modul 8	Modul 8
	14:00 - 15:15	Modul 8	Modul 4	Modul 5
	15:30 - 16:15	Afslutning incl. Forældre Samt indlæg fra DS	Afslutning incl. Forældre Samt indlæg fra DS	Afslutning incl. Forældre Samt indlæg fra DS

**Optimus**

Modul:	Tema	Ansvarlig	Hjælpere	Lokaler
Modul 1	Kapsejlsregler	Person fra DS	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 2	Barmarkstræning	Hans Abildgård	Trænere	Udendørs
Modul 3	Kommunikation	Mathias Laugesen	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 4	Trim Teori	Jeppe Bregendahl	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 5	Case opgaver	Jeppe Bregendahl	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 6	Svømmehal	Livreddere fra Oure	Trænere	Svømmehal
Modul 7	Foredrag	Jonas Warrer	Trænere	Projektor, tavle, plads til 130
Modul 8	Fysisk test	Christian Kajberg	Trænere	Hal

**Talenthold**

Modul:	Tema	Ansvarlig	Hjælpere	Lokaler
Modul 1	Kapsejlsregler	Person fra DS	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 2	Barmarkstræning	Hans Abildgård	Trænere	Udendørs
Modul 3	Kommunikation	Mathias Laugesen	Trænere	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 4	Trim teori	Stephan Skovgaard	Ingen	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 5	Case opgaver	Stephan Skovgaard	Ingen	Projektor, tavle, plads til 55
Modul 6	Svømmehal	Livreddere fra Oure	Trænere	Svømmehal
Modul 7	Foredrag	Jonas Warrer	Trænere	Projektor, tavle, plads til 130
Modul 8	Fysisk test	Christian Kajberg	Trænere	Hal

**Landshold**

Modul:	Tema	Ansvarlig	Hjælpere	Lokaler
Modul 1	Kapsejlsregler	Person fra DS	Trænere	Projektor, tavle, plads til 60
Modul 2	Barmarkstræning	Hans Abildgård	Trænere	Udendørs.
Modul 3	Kommunikation	Mathias Laugesen	Trænere	Projektor, tavle, plads til 60
Modul 4	Fysisk test	Kasper Paulsen	Jena	Hal
Modul 5	Fysisk træning og ernæring	Jena og Kasper	Den klarer vi selv	Projektor, tavle, plads til 60
Modul 6	Svømmehal	Livreddere fra Oure	Jena og Kasper	Svømmehal
Modul 7	Foredrag	Jonas Warrer	Trænere	Projektor, tavle, plads til 130
Modul 8	Case opgaver	Jena og Kasper	Det klarer vi også selv	Projektor, tavle, plads til 60