

Malte Philipp

TRAINING FÜR REGATTASEGLER

Übungen und
Wettkampfplanuns

Delius Klasing Verlag

Inhalt

	Vorwort	7
	Training für Regattasegler — Übungen und Wettkampfplanung	9
1	Rahmenbedingungen für sinnvolles Wassertraining	10
2	Starttraining	18
3	Zweikampftraining	40
4	Bootsbeherrschung	50
5	Manövertraining	73
6	Techniktraining/Trimm	91
7	Taktiktraining	107
8	Spiele auf dem Wasser	127
	Erfolg ist nicht planbar, Leistung dagegen sehr wohl!	131
9	Ausgewählte Grundsätze der Trainings-und Wettkampfplanung	132
	Register	144