

Seglare:							Tränare:							Datum:						
Delmoment	1	2	3	4	5	6														
Fart																				
Teknik													Sitta rätt och jobba med skotet i alla vindar							
Trim													Trimma spristake, kick och uthal själv. Veta hur mastlut fungerar							
Materiel													Veta hur seglet skall se ut i olika förhållanden							
Koncentration													Koncentrera sig en hel kryss							
Lättvind 1-4m/s																				
Kryss													Använda tell-ales och försiktiga roderrörelser							
Halvvind													Justera seglet efter tell-ales							
Läns													Luta båten, spria ner och ta upp centerbordet							
Mellanvind 4-8 m/s																				
Kryss													Använda tell-ales och ha lovartslut i båten							
Halvvind													Justera seglet efter tell-ales och kolla efter byar. Ha koll på överbåge							
Läns													Luta båten på länsen och spria ner, försök styra med vågorna							
Hårdvind 9+ m/s																				
Kryss													Segla i 10 m/s och försöka ösa båten							
Halvvind													Jobba med skotet, plan båt, försöka undvika att båten gräver.							
Läns													Leta byar och jobba fram och tillbaka i båten, försöka styra med vågorna							
Väg																				
Strategi före start													Lägga upp en plan hur man ska segla banan. Förstå vad ström är och anpassa sin segling efter den.							
Strategi start - mål													Ej segla efter "alla" andra och ha en uppfattning om att vinden vrider. Kunna motivera sitt vägval							
Taktik																				
Starter													Ligga stilla på linjen, accelerera och kunna ta landmärke							
Kryss													Slå undan från skitvind och slå på stora skift "med fältet"							
Läns													Ha koll på över och underbåge samt inte ligga täckt							
Halvvind													Ha koll på överbåge, men leta fri vind							
Rundningar													Kunna göra en bra rundning själv och med 2-4 båtar runt om en							
Regler													Alla kappseglingsregler, men ej avancerade detaljer							
Kropp																				
Vinterfys													Delta på alla träningar							
Egenträning													Fysträning utöver den i RÖSS							
Kost													Äta och dricka under tävling och komma väl förberedd till träning							
Mentalt																				
Ambition/mål													Att ha klara mål med segling/ Att veta vad man vill							
Disciplin													Fokus på träningar, vara klar i tid etc.							
Egenträning / tävling													Hur många man är med på							
Övrigt																				