

Träningschema 2017 GKSS Jolleteam: 29er, Laser Radial, Laser 4.7

Datum			Träning	Plats	Tävling
jan	sön	1			
v.1	mån	2			
	tis	3			
	ons	4			
	tors	5			
	fre	6			
	lör	7			
	sön	8			
v.2	mån	9			
	tis	10	17.30-19.00 Fysträning	Hagenskolan	
	ons	11			
	tors	12			
	fre	13			
	lör	14			
	sön	15			
v.3	mån	16			
	tis	17	17.30-19.00 Fysträning	Hagenskolan	
	ons	18			
	tors	19			
	fre	20			
	lör	21			
	sön	22			
v.4	mån	23			
	tis	24	17.30-19.00 Fysträning	Hagenskolan	
	ons	25			
	tors	26			
	fre	27			
	lör	28			
	sön	29			
v.5	mån	30			
	tis	31	17.30-19.00 Fysträning	Hagenskolan	
feb	ons	1	Upstartsmöte	GKSS, Seglarkrogen	
	tors	2			
	fre	3			
	lör	4			
	sön	5			
v.6	mån	6			
	tis	7	17.30-19.00 Fysträning	Hagenskolan	
	ons	8			
	tors	9			
	fre	10			
	lör	11			

	sön	12		
v.7	mån	13		
	tis	14		
	ons	15		
	tors	16		
	fre	17		
	lör	18		
	sön	19		
v.8	mån	20		
	tis	21 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan
	ons	22 18.30-20.30	Trim Clinic	North Sails
	tors	23		
	fre	24		
	lör	25		
	sön	26		
v.9	mån	27		
	tis	28 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan
mars	ons	1		
	tors	2		
	fre	3		
	lör	4		
	sön	5		
v.10	mån	6		
	tis	7 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan
	ons	8 18.00	Träff på Trendmark	Billdal
	tors	9		
	fre	10		
	lör	11		
	sön	12		
v.11	mån	13		
	tis	14 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan
	ons	15		
	tors	16		
	fre	17		
	lör	18 10.00-13.00	Segling	Långedrag
	sön	19 10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.12	mån	20		
	tis	21 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan
	ons	22		
	tor	23 18.00-20.00	Teori	GKSS
	fre	24		
	lör	25 10.00-13.00	Segling	Långedrag
	sön	26 10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.13	mån	27		
	tis	28 17.30-19.00	Fysträning	Hagenskolan

	ons	29			
	tor	30	18.00-20.00	Teori	GKSS
	fre	31			
april	lör	1			
	sön	2	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.14	mån	3			
	tis	4	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	5			
	tor	6	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	fre	7			
	lör	8			
	sön	9		Påskläger	Båstad
v.15	mån	10		Påskläger	Båstad
	tis	11		Påskläger	Båstad
	ons	12		Påskläger	Båstad
	tor	13		Påskläger	Båstad
	fre	14		Påskläger	Båstad
	lör	15			
	sön	16			
v.16	mån	17			
	tis	18	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	19			
	tor	20	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	21			
	lör	22			
	sön	23	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.17	mån	24			
	tis	25	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	26			
	tor	27	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	28			
	lör	29			Laser GP-1
	sön	30	10.00-13.00	Segling	Långedrag Laser GP-1
maj	mån	1			
v.18	tis	2	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	3			
	tor	4			
	fre	5			
	lör	6			GKSS OCR, Laser GP-2
	sön	7			GKSS OCR, Laser GP-2
v.19	mån	8			
	tis	9	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	10			
	tor	11	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	12			

	lör	13			
	sön	14	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.20	mån	15			
	tis	16	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	17			
	tor	18	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	19			
	lör	20			
	sön	21	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.21	mån	22			
	tis	23	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	24			
	tor	25		Vårläger	Marstrand
	fre	26		Vårläger	Marstrand
	lör	27		Vårläger	Marstrand
	sön	28		Vårläger	Marstrand
v.22	mån	29			
	tis	30	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	31			
juni	tor	1	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	2			
	lör	3			Laser GP-3, Arkösund
	sön	4	10.00-13.00	Segling	Långedrag Laser GP-3, Arkösund
v.23	mån	5			
	tis	6	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	7			
	tor	8			
	fre	9			
	lör	10			
	sön	11	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.24	mån	12			
	tis	13	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	14			
	tor	15			
	fre	16		JSM	Uppsala JSM
	lör	17		JSM	Uppsala JSM
	sön	18		JSM	Uppsala JSM
v.25	mån	19		JSM	Uppsala JSM
	tis	20		JSM	Uppsala JSM
	ons	21			
	tor	22			
	fre	23			
	lör	24			
	sön	25	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.26	mån	26			

	tis	27		
	ons	28	10.00-16.00 Summercamp 1, dagläge	Långedrag
	tor	29	10.00-16.00 Summercamp 1, dagläge	Långedrag
	fre	30	10.00-16.00 Summercamp 1, dagläge	Långedrag
juli	lör	1		
	sön	2		
v.27	mån	3		
	tis	4	17.00-20.00 Sommarträning	Långedrag
	ons	5		
	tor	6		
	fre	7		
	lör	8		
	sön	9		
v.28	mån	10		
	tis	11	17.00-20.00 Sommarträning	Långedrag
	ons	12		
	tor	13		
	fre	14		
	lör	15		
	sön	16		
v.29	mån	17		
	tis	18	17.00-20.00 Sommarträning	Långedrag
	ons	19		
	tor	20		
	fre	21		
	lör	22		
	sön	23		
v.30	mån	24		
	tis	25	17.00-20.00 Sommarträning	Långedrag
	ons	26		
	tor	27		
	fre	28		
	lör	29		
	sön	30		
v.31	mån	31		
aug	tis	1	10.00-16.00 Summercamp 2, dagläge	Långedrag
	ons	2	10.00-16.00 Summercamp 2, dagläge	Långedrag
	tor	3	10.00-16.00 Summercamp 2, dagläge	Långedrag
	fre	4		
	lör	5		
	sön	6		
v.32	mån	7		
	tis	8	17.00-20.00 Sommarträning	Långedrag
	ons	9		
	tor	10		

	fre	11			
	lör	12			
	sön	13			
v.33	mån	14			
	tis	15	17.00-20.00	Sommarträning	Långedrag
	ons	16			
	tor	17			
	fre	18			
	lör	19			
	sön	20	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.34	mån	21			
	tis	22	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	23			
	tor	24	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	25			
	lör	26			Laser SM, Kalmar
	sön	27	10.00-13.00	Segling	Långedrag Laser SM, Kalmar
v.35	mån	28			
	tis	29	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	30			
	tor	31	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
sept	fre	1			
	lör	2			Laser GP-4 Marstrand
	sön	3	10.00-13.00	Segling	Långedrag Laser GP-4 Marstrand
v.36	mån	4			
	tis	5	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	6			
	tor	7	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	8			
	lör	9			
	sön	10	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.37	mån	11			
	tis	12	17.00-20.00	Segling	Långedrag
	ons	13			
	tor	14	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	15			
	lör	16			KKKK Skiff regatta, 29er, 49er
	sön	17	10.00-13.00	Segling	Långedrag KKKK Skiff regatta, 29er, 49er
v.38	mån	18			
	tis	19	17.00-19.30	Segling	Långedrag
	ons	20			
	tor	21	18.00	Torsdagssegling	Långedrag
	fre	22			
	lör	23			
	sön	24	10.00-13.00	Segling	Långedrag

v.39	mån	25			
	tis	26	17.00-19.30	Segling	Långedrag
	ons	27			
	tor	28	17.00-19.00	Segling	Långedrag
	fre	29			
	lör	30			GKSS Skiff regatta, 29er 49er
okt	sön	1	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.40	mån	2			GKSS Skiff regatta, 29er 49er
	tis	3	17.00-19.00	Segling	Långedrag
	ons	4			
	tor	5			
	fre	6			
	lör	7			KSSS OCR, Laser GP-5
	sön	8			KSSS OCR, Laser GP-5
v.41	mån	9			
	tis	10	17.30-19.00	Fysträning	
	ons	11			
	tor	12			
	fre	13			
	lör	14			DM Kullavik
	sön	15	10.00-15.00	Segling	Kullavik
v.42	mån	16			
	tis	17	17.30-19.00	Fysträning	
	ons	18			
	tor	19			
	fre	20			
	lör	21	10.00-13.00	Segling	Långedrag
	sön	22	10.00	KM	Långedrag
v.43	mån	23			KM
	tis	24	17.30-19.00	Fysträning	
	ons	25			
	tor	26			
	fre	27			
	lör	28	10.00-13.00	Segling	Långedrag
	sön	29	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.44	mån	30			
	tis	31	17.30-19.00	Fysträning	
nov	ons	1			
	tor	2			
	fre	3			
	lör	4	10.00-13.00	Segling	Långedrag
	sön	5	10.00-13.00	Segling	Långedrag
v.45	mån	6			
	tis	7	17.30-19.00	Fysträning	
	ons	8			

	tor	9		
	fre	10		
	lör	11	10.00-13.00 Segling	Långedrag
	sön	12	10.00-13.00 Segling	Långedrag
v.46	mån	13		
	tis	14	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	15		
	tor	16		
	fre	17		
	lör	18	10.00-13.00 Segling	Långedrag
	sön	19	10.00-13.00 Segling	Långedrag
v.47	mån	20		
	tis	21	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	22		
	tor	23		
	fre	24		
	lör	25	10.00-13.00 Segling	Långedrag
	sön	26	10.00-13.00 Segling	Långedrag
v.48	mån	27		
	tis	28	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	29		
	tor	30		
dec	fre	1		
	lör	2		
	sön	3		
v.49	mån	4		
	tis	5	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	6		
	tor	7		
	fre	8		
	lör	9		
	sön	10		
v.50	mån	11		
	tis	12	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	13		
	tor	14		
	fre	15		
	lör	16		
	sön	17		
v.51	mån	18		
	tis	19	17.30-19.00 Fysträning	
	ons	20		
	tor	21		
	fre	22		
	lör	23		

	sön	24
v.52	mån	25
	tis	26
	ons	27
	tor	28
	fre	29
	lör	30
	sön	31