KAPACITET PROFIL

Seglare: Tränare:

Ansvarig:

DELMOMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FART										
Teknik										
Trim										
Materiel										
Fysiskt										
Hårdvind										
Kryss										
Halvvind										
Läns										
Mellanvind										
Kryss										
Halvvind										
Läns										
Lättvind										
Kryss										
Halvvind										
Läns										
VÄG										
Strategi före start										
Strategi start - mål										
Taktik										
Starter										
Kryss										
Läns										
Halvvind										
Rundningar										
Regler										
KROPP										
Kondition										
Styrka										
Uthållighet										
Rörlighet										
KOST										
MENTALT										
Ambition/Mål										
Diciplin										
Egentträning										