



Optimist Antrenman Kaydı (Training Record)

Sporcu (Sailor):			Tarih (Date):	
Yer (Venue):	Rüzgar yönü (Wind direction):	Rüzgar kuvveti (Wind strength):	Dalga boyu (Waves):	
Yelken marka - tipi (Sail):	Direk yatıklığı (Mast rake):	Kaningam (Luff Tension):	Arka yaka (Outhaul):	
Driller ve hedefler (Session and goals):				
Yelken yapılan saatler (Hours sailed):				
Parkur notları (Venue notes):				
Sürat hakkında notlar (Speed notes):				
Ne yaptın? / Ne öğrendin? (What did you DO and learn?):				
Değerlendirme - bir sonraki antrenmanda ne yapmalısın (Review - what do you need to work on next):				