**Øvelse til konkurrencerutine**

Følgende er en skabelon du kan anvende til at lave din egen konkurrencerutine. Det anbefales at lave den sammen med andre sejlere eller med sin træner.

|  |  |
| --- | --- |
| Konkurrencedagen | Aktiviteter |
| Når du vågner |  |
| Når du kommer på havnen |  |
| Når du tager på vandet |  |
| Når du ankommer til banen |  |
| 30 minutter før start |  |
| 15 minutter før start |  |
| 10 minutter før start |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 6-4 minutter før start |  |
| 2-1 minut før start |  |
| Mellem sejladser |  |
| Når du kommer ind fra vandet |  |
| Aftenen før næste stævnedag |  |