

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1059 Lokálne sústredenie LS LM OPT, 29er
Tréner	Matej Brestovský
Termín	28.7.2020, 30.7.2020

Účastníci 28.7.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Adam Lichvár	OPT	A
2	Tamara Brestovská	OPT	A
3	Zuzka Zimáni	OPT	A
4	Jurko Vozár	OPT	A
5	Juraj Ursíny	OPT	B
6	Oliver Brestovský	OPT	A
7	Alex Brestovský	OPT	A
8	Lívia Holešová	OPT	A
9	Viktor Mika	29er	-
10	Oliver Lichvár	29er	-

Účastníci 28.7.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Juraj Vozár	OPT	A
2	Oliver Brestovský	OPT	A
3	Tamara Brestovská	OPT	A
4	Alex Brestovský	OPT	A
5	Adam Lichvár	OPT	A
6	Zuzka Zimáni	OPT	A
7	Barbora Kocanová	29er	-
8	Valéria Kocanová	29er	-
9	Viktor Mika	29er	-
10	Oliver Lichvár	29er	-

Rozvrh dňa Tréningu:

28.7.2020 16:00-18:30

30.7.2020 16:00-18:30

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Oba tréningy boli venované jazde na kurzy, správneho posedu v lodi a technike obratu a halzy. Fúkla nám severozápadný vietor o sile 3-4m/s. Medzi jazdu na kurzy boli vložené cvičenia na obtáčanie náveternej a záveternej bóje. Na náveternej bóji sme sa venovali hlavne trimu plachiet pred obtočením. A záveternej bóji sme sa venovali akcelerácii s vyostrením.

V závere tréningu sme mali krátky brífing a zhodnotenie tréningu.

V Bobrovci 31.7.2020

Matej Brestovský