

LOKÁLNE (LETNÉ) SÚSTREDENIE

LOKALITA	Domaša
PORADOVÉ ČÍSLO SÚSTREDENIA	ČTK 952 – LS Domaša IV
TRÉNER	Karol Beránek
TERMÍN	30.6.- 4.7.2014

ÚČASTNÍCI:

Číslo	Meno a priezvisko	Trieda	Dní
1	Oliver Čarný	WS	5
2	Martin Beránek	WS	5
3	Lenka Beránková	WS	5
4	Juraj Kučinský	WS	5
5	Štefan Kučinský	WS	5
6	Bohdan Molčányi	WS	3
7	Tomáš Mešter	WS	5

30.06.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: - pondelok

08:15 – 09:10 – beh, rozvička, plávanie
09:20 – 10:00 – oddych, raňajky
10:00 – 10:45 – nastrojenie plachiet
10:45 – 13:30 – tréning na vode – dlhý zad'ák-halzy
– halzovanie okolo bójok – osmičky
– karusely na krátkej trati
– dlhá stúpačka na breh, pumpovanie
14:00 – 14:45 – obed, oddych
14:45 – 15:30 – teória, rozbor chýb, točenie bójí
15:30 – 17:00 – voľný program, plávanie
17:00 – 17:30 – uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **30.06.2014**
OBLAČNOSŤ Polojasno, dážď
TEPLOTA 27 °C
VIETOR Južný 3-7 m/s, bezvetrie

01.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:.- utorok

08:30 – 09:00 – rozcvička
09:00 – 10:00 - raňajky
10:00 – 11:00 – prezentácia plánu dňa, teória – štarty, znamenia, stratégia
11:30 – 13:00 – tréning na vode - individuálne jazdenie
13:00 – 14:00 – prestávka na obed;

14:00 – 15:00 – teória jazdy, stratégia
16:30 – 17:00 – uloženie materiálu, zhodnotenie tréningu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **01.07.2014**
OBLAČNOSŤ Dážď, búrka
TEPLOTA 22 °C
VIETOR Severný 3-7 m/s

02.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: - streda

08:30 – 09:20 – beh, rozcvička, plávanie
09:30 – 10:30 – oddych, raňajky
10:00 – 10:30 – brífing, plán tréningu
11:00 – 12:30 – čakanie na vietor, obed
12:30 – 15:30 – tréning na vode

- halzovanie okolo bójok – osmičky
- karusely na krátkej trati
- dlhá stúpačka na hrádzu – preteky
- zad'ák-halzy na signál

16:00 – 17:00 – rozbor tréningu, uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **02.07.2014**
OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 24 °C
VIETOR Južný 2-6 m/s

03.07.2014

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: - štvrok

09:30 – 10:00 – beh, rozcvička, plávanie
10:30 – 11:00 – brífing, plán tréningu
11:30 – 12:50 – nácvik pretekov, 5 rozjázd
13:00 – 14:00 – oddych, obed
14:00 – 15:00 – voľný program, čakanie na vietor
15:30 – 16:50 – preteky, 5 rozjázd (výsledky na stránke SZJ)
16:50 – 18:00 – voľné jazdenie
18:30 – 19:00 - uloženie materiálu

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ **03.07.2014**
OBLAČNOSŤ jasno
TEPLOTA 26 °C
VIETOR Severný 4-8 m/s

ROZVRH DŇA TRÉNINGU: - piatok

09:00 – 10:00 – beh, rozcvička, plávanie
10:00 – 11:00 – oddych, raňajky
11:00 – 12:00 – pádlovanie, plávanie
13:00 – 14:00 – obed
14:00 – 15:00 – rozbor a vyhodnotenie pretekov
15:30 – 16:30 – uloženie materiálu, ukončenie sústredenia

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

DEŇ	04.07.2014
OBLAČNOSŤ	jasno
TEPLOTA	28 °C
VIETOR	premenlivý 0-3 m/s

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Počas piatich dní sústredenia sme nám počasie poskytlo všetky podmienky – slnko, dážď, búrku, bezvetrie aj dobrý vietor. Zamerali sme sa na tréning obratov a hálz, točenie bójok, jazdu na kurzoch a preteky. V pretekoch dominoval Martin, získaval rýchlosťou na stúpačke. Oliver výrazne najostrejšie stúpал, ale na úkor rýchlosti. Pomohol by mu sedací trapéz namiesto bedrového. Juraj výrazne nezaostával, ku koncu sa zlepšoval. Prekvapil Števo, ktorý pokiaľ vládal, bez trapézu dokázal byť 3-krát prvý na hornej bóji. Lenka sa slušne rojzazďuje na väčšej plachte. Tomáš zatiaľ iba začína ako spolujazdec na tandeme. Všetci nádejní pretekári potrebujú pilovať techniku manevrov, ale najmä začať a byť ochotní pumpovať na všetkých kurzoch!

Karol Beránek