

ČTK - 1238
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
12. 3. 2022
Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Vanda Brachtlová	101 607
2	Daniel Patay	101 634
3	Monika Schmidt	101 623
4	Olívia Skuráková	101 631

Časový rozpis:

08:30 – 12:00	Údržba lodí a areálu
12:00 – 13:00	Obed, brífing
13:00 – 15:00	Tréning na vode
15:00 – 15:15	Ukladanie lodí
15:15 – 17:00	Debrífing, rozoberanie videí, čaj

Zhodnotenie:

Po jarných prázdninách na lyžiach, sme očakávali, že už bude teplejšie, preto sme si naplánovali celý deň. Dopoludnie sme ale venovali údržbe lodí a deti si zlepšovali kondičku a zahrievali sa aj nosením drevenej výplne na móla. Po obede sme vyplávali na dve hodinky a vrátili sme sa do tepla, k videu, kde sme si ukazovali správne predvedenie obrátov v rôznych intenzitách vetra.

