

ČTK - 1252
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
15. 4. 2022
Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Vanda Brachtlová	101 607
2	Karolína Flesarová	101 649
3	Martin Granec	101 654

Časový rozpis:

08:00 – 08:15	Príprava lodí
08:15 – 09:20	Nácvik obrátov na brehu
09:20 – 12:00	Tréning na vode
12:00 – 13:00	Obed
13:00 – 15:30	Tréning na vode
15:30 – 16:00	Ukladanie lodí
16:00 – 16:30	Debrífung

Zhodnotenie:

Slabý vietor bol optimálny pre Martina, ktorý sa pustil do jazdenie celkom naplno. Jeho nadšeniu ale musel predchádzať tréning na suchu, kde si cvičil obraty. Išlo mu to dobre a mohli sme vyplávať na vodu. Pred aj popoludní Martin trénoval základné zručnosti, skúsenejšie dievčatá sa zamerali na obraty. V rámci debrífungu si dievčatá vyskúšali možnosť pomenovávať momenty, na ktoré by sa mal Martin v ďalších tréningoch zamerať.

