

ČTK - 1254
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
16. 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 – 08:30	Príprava lodí
08:30 – 11:30	Tréning na vode
11:30 – 13:00	Obed
13:00 – 15:30	Tréning na vode
15:30 – 15:45	Ukladanie lodí
15:45 – 16:30	Debrífung

Zhodnotenie:

Na rozdiel od včerajška bol vietor silný a aby to Martina na vode zvládol, zvolil som použitie „polovičnej plachty“. Dievčatá si silný vietor užili hlavne popoludní, kedy ich už Martin pozoroval z motoráku. Obedová prestávka prišla všetkým vhod. Dievčatá si obnovili sily a vyplávali opäť na vodu. Vietor medzitým opäť pridal na sile. Pobyt na vode dal dievčatám jasne najavo, že sa treba venovať kondičnej príprave.

