

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
22. 2. 2025 Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Dvořák Oliver
2	Klimko Jakub
3	Klimková Viktória
4	Krivosudská Hana
5	Krivosudský Henrich

Časový rozpis:

10:00 – 14:30	Príchod, zhodnotenie situácie, kondičný tréning, obed, návrat do Bratislavy
---------------	---

Aj keď nebolo veľmi teplo, krásne slnečné počasie nám dávala cestou do Senca nádej, že si dobre zajazdíme. Všetci, sme boli prekvapení, keď sme uvideli, že jazero je ešte pokryté ľadom. Ako náhradný program sa ponúkla kondičná cesta okolo jazier. Deti sa pripravili a o chvíľu sme vyrazili. Cestou sme využívali všetky „ponuky“, ktoré nám prostredie priebežne



poskytovalo. Či už to bola chôdza po úzkom múriku, posilňovanie na detských preliezkach, indiánsky beh, nácvik rovnováhy na koľajnici a ďalšie. Deti sa aktívne zapájali do hravých disciplín a tešili sa na obed. Náhradný kondičný program nám na povedal, že budeme musieť výrazne pridať pri rozvoji fyzického tela.

