

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
22. 3. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Hrušová Dorota
2	Hrušová Gréta
3	Hruša Peter – dosp.

Časový rozpis:

14:00 – 15:00	Príprava lodí, nácvik na brehu
15:00 – 16:30	Tréning na vode
16:30 – 17:00	Debrief a ukladanie lodí

Zhodnotenie:

Príjemné teplé popoludnie sme využili na zmysluplný tréning. S Dorotkou sme sa pustili na brehu do nácviku balónovania a po zvládnutí základov sme sa vybrali na vodu,



Grétka sa venovala na Optíku trénovaniu obrátov a v závere sa vymenila s otcom a jazdila chvíľu so sestrou.

kde už naučené na brehu trénovala na vode.

