

ČTK - 1249
Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
Presunuté z 14.4. na 30.4.2022
Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

Časový rozpis:

1	Vanda Brachtlová	101 607
2	Karolína Flesarová	101 649
3	Daniel Patay	101 634
4	Gréta Hrušová	101 648
5	Olívia Skuráková	101 631
6	Monika Schmidt	101 623
7	Martin Granec	101 654

08:30 – 09:00	Príprava lodí
09:00 – 11:30	Kondičná príprava a príprava lodí
11:30 – 13:00	Obed
13:00 – 16:00	Tréning na vode
16:00 – 16:20	Ukladanie lodí
16:20 – 16:40	Debrífung

Zhodnotenie:

Príjemné teplé počasie pritiahlo viacerých záujemcov o tréning, nepritiahlo však vietor. Dopoludnie sme preto venovali kondičnej príprave a príprave lodí. Aktivita bola zjavne účinná, pretože deťom chutilo, akoby mali za sebou tri rozjazdy v siedmich metroch. Po obede sme vyplávali v miernom vetríku. Vzhľadom na jeho zmeny sme sa zamerali na tréning pozornosti a „vychytávanie“ drobných odchýliek vo svoj prospech. Cvičenie pozornosti má naozaj význam.

