

Lokálne sústredenie / tréning / LT 420
30. 7. 2024 Stari Grad

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Hrušová Dorota
3	Skuráková Olívia

Časový rozpis:

07:00 – 19:45	Rozcvička, príprava lodí, brífing, vyplávanie, tréning na vode, obed, tréning na vode, zbalenie lodí, debrífing.
---------------	--

Zhodnotenie:

30. júl, Olíviin narodeninový deň bol opäť príliš veterný (6-12 m/s) pre malých optmistov a preto jazdili len 420tky.

Fyzicky náročný tréning bol ako dopoludnia tak aj popoludní. Najskôr sme sa zamerali na techniku balónovania v silom vetre a vždy, keď bolo treba že meniť smer pri križovaní po vetre (na bočný resp. zadobočný vietor), posádky trénovali halzu. Napriek narastajúcej únave bolo vidieť zlepšovanie.



Narodeninová oslava bola
zaslúženou bodkou za
náročným dňom.



