

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
5. 5. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **0,5 dňa**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Dvořák Oliver
2	Menzl Filip
3	Brachtlová Vanda
4	Wye Olivia

Časový rozpis:

13:00 – 17:00	Brífing. Príprava lodí, vyplávanie. zbalenie lodí, deprífung.
---------------	---

Zhodnotenie:

Rovnako ako včera, aj dnes sme jazdili až po skončení školenia trénerov, popoludní.

Využili sme rozostavané bójky a lode jazdili kombinovanú trať s oboplávaním bójk. Tréning bol zameraný na uvedomenie si príbuzného, ale aj tak rôzneho nastavenia plachty na podobných kurzoch. Na rozdiel

od včerajška sa našťastie rozfúkalo a tréning bol z tohto hľadiska plnohodnotný. S Filipom sme robili obraty najskôr spolu, s pomocou, neskôr ich už zvládam celkom sám. Bolo to preň v týchto veterných podmienkach náročné, preto som ho v ďalšej časti tréningu zobral k sebe na motorák. Ďalej sme sa sústreďovali na správne vyváženie lodí. Oliver si prešiel sériou obrátov, kde bolo jasne vidieť (video záznam) ako sa postupne zlepšuje. Som rád, že zvládol už aj náročnejší tréning.

