

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist a 420
9. 7. 2024 Senec

Dĺžka trvania: **1 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Lazarová Eva
2	Trčková Eliška

Časový rozpis:

10:00 – 18:00	Príprava lodí, brífing, vyplávanie, tréning na vode, obed, tréning na vode, zbalenie lodí, debriefing.
---------------	--

Zhodnotenie:



Na nasledujúci deň sme začali, pre zopakovanie, niekoľkými obratmi na brehu. Potom sme už vyplávali s oboma vložkami. Jazdili sme najskôr kratšie úseky na bočný vietor, aby sme si nacvičili čo najplynulejšie prevedenie obratu. Hanka s Henkom odišli s rodičmi na dovolenku.

Vzhľadom na vysoké teploty sme jazdenie striedali s kúpaním. Nemali sme tak len jeden dopoludňajší a jeden popoludňajší tréning, ale



dopoludnia sme vyplávali dvakrát a popoludní trikrát.

Deťom tréning v užšom kruhu určite prosper.

