



239 - TJ Oravan

oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Oravská priehrada - Slanický dvor

Dátum: 19.05.2024

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
-	20°C	2-5m/s	-

Účastníci

1. Lucia Krasňanová

Rozvrh tréningu

- Státie na mieste, rozjazd s pumpou
- Nájdenie a držanie pozície na štartovej čiare
- Drill oboplávania záveternej značky

Zhodnotenie

Lucka sa niekoľkými cvičeniami zameranými na techniky potrebné pri štarte (státie, rozjazd, pozícia na štartovej čiare) pokúšala postupne eliminovať jeden z jej najväčších technických nedostatkov. Popri drile techniky musím postupne pracovať na ďalšom faktore – zdravej drzosti, dožadovania sa práva plavby a podobne, aby nedochádzalo k situáciám kedy štartuje z tretej línie.

Nasledovala ďalšia séria drilu oboplávania záveternej značky, kde už začínajú byť viditeľné zlepšenia.

Pre blížiacu sa búrku pokračoval tréning opakovaním pravidiel na brehu.