



239 - TJ Oravan oddiel vodných športov Godzillaz

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: Slanický dvor, Oravská priehrada

Dátum: 20.06.2025

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Polooblačno	22°C	5-10m/s sever	Do 50cm

Účastníci

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. Lucia Krasňanová | OPT |
| 2. Timko Hušla | OPT |

Rozvrh tréningu

- kompletizácia lodí, teória k tréningu
- stúpačka a bočný vietor vo vlnách
- štarty, udržanie sa na čiare v silnejšom vetre a vlnách
- vyhodnotenie

Zhodnotenie

Hlavným cieľom tréningu bolo využiť silnejší vietor a vlny na cvičnej štartovej čiare – udržať sa v týchto podmienkach na čiare robilo a ešte stále robí deckám problém.

Po cca 40 minútach cvičných štartov nasledovalo cca 30 min spoločnej plavby na bočný vietor s cieľom využívať vlny + Timko udržanie kurzu a pozornosti.

Ďalšia cca hodina prebiehala ako diaľková plavba so zameraním na prácu tela vo vlnách na stúpačke aj zadnom vetre.

Po príchode na breh sme prebrali pokroky oproti predchádzajúcim tréningom a nedostatky ktoré budeme riešiť v ďalších.