



Telovýchovná jednota Motor-Yacht Námestovo

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: MotorYacht Námestovo

Dátum: 21.05.2023

Tréner/i: Róbert Krasňan, Jozef Benček, Marek Benček

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Jasno	20°C	5ms východ	do 40cm

Účastníci

1. Róbert Krasňan (420)
2. Lucia Krasňanová (OPT)
3. Diana Benčeková (OPT)
4. Barbora Poltáková (OPT)
5. Natália Muroňová (OPT)
6. Sára Muroňová (OPT)

Rozvrh tréningu

Rozcvička

Nácvik Obrat/Halza

Predlžovanie času stráveného na vode

Zhodnotenie

Skúsenejší jachtári sa zo začiatku venovali pomoci začiatovníkom zvládnuť prvý silnejší vietor. Po zvládnutí jazdy okolo dvoch bójí (bočný vietor s boratmi) začiatovníci pokračovali plavbou na rôzne kurzy – do Námestovského oka a von. Neskôr pretekári drilovali obraty/halzy počas plavby za trénerom na 420. Celkový čas na vode 4h.