



Telovýchovná jednota Motor-Yacht Námestovo

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: MotorYacht Námestovo

Dátum: 26.08.2023

Tréner/i: Róbert Krasňan

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Polooblačno	25°C	1-2ms SV	--

Účastníci

1. Róbert Krasňan (na brehu)
2. Lucia Krasňanová (OPT)

Rozvrh tréningu

Štarty

Časovanie na štartovej čiare

Pump pri manévroch

Získavanie zručností pri odhadovaní sily, smeru a zmien vetra na vode

Zhodnotenie

Lucia – drill štartu v slabom vetre, státie a pohyb po čiare, poobede dlhšia voľná jazda so sledovaním zmien vetra

Róbert – teória, pravidlá, rozbor rôznych situácií na štartovej čiare, poobede kormidlovanie Finna s mojhou asistenciou