



Telovýchovná jednota Motor-Yacht Námestovo

Správa o tréningovej činnosti

Lokalita: MotorYacht Námestovo

Dátum: 07.05.2023

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

Podmienky/Počasie:

Oblačnosť	Teplota	Vietor	Vlny
Oblačno bez dažďa	6C	7-8ms severo-východ	Do 50cm

Účastníci

1. Róbert Krasňan (OPT)
2. Lucia Krasňanová (OPT)
3. Diana Benčeková (OPT)
4. Marek Benček (OPT)
5. Sára Muroňová (OPT)
6. Natália Muroňová (OPT)

Rozvrh tréningu

Rozcvička, kondičné testy (statická záťaž)

Kompletizácia lodí pre začiatocníkov

Dokončenie opráv a kompletizácie výstroje pretekárov

Pravidlá – 10, 11, 12

Zhodnotenie

Po rozcvičke decká absolvovali nenásilnou, hravou formou niekoľko kondičných testov (začali sme statickými) aby sme mali info o stave a záznam pre vyhodnotenie progresu v budúcnosti. Ďalšie rozcvičky, prípadne cvičenia sa budú orientovať na partie, v ktorých nedosiahli požadované výsledky (všeobecne chrbtové a brušné svalstvo)

Kontrola lodí pretekárov ukázala potrebu (znovu)zavedenia lodných denníkov aby si deti pamätali, resp. mali kde poznačiť, čo je v lodi potrebné opraviť/vymeniť. Lodné denníky sa budú pravidelne kontrolovať.

Na záver sa spoločne prebrali pravidlá o stretávaní lodí – 10,11,12