

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	LS LM MB OPT C7
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	12.7.2023

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Tobias Volek	OPT
2	Maxime Ehret	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Andrej Cevár	OPT
5	Andrej Kret	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

- 14:30 – 15:00 – príprava materiálu, plán činnosti na vode
- 15:00 – 17:30 - tréning na vode
- 17:30 – 18:00 – uloženie materiálu, vyhodnotenie tréningu
- 18:00 – 18:30 – kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

So začínajúcimi pretekármi sme sa zamerali na držanie správneho smeru a jazdu vo vlnách v silnom vetre na bočný vietor. V druhej časti sme sa individuálne venovali jazde na stupačku a zadný vietor na trati karusel. Maxim zvládol všetky úlohy po počiatočnom usmernení veľmi dobre. Andrej má ešte problém s udrжанím správneho smeru na stupačke, vyostrením po obrate a so stabilným kormidlovaním na silný zadný vietor.

S ostatnými sme sa zamerali na techniku stupačky a jazdy na zadný vietor. Pri stupačkovej bôji sme trénovali zastavenie a rozbeh s akceleráciou a vyostrením. Aj napriek úsiliu, poslednú úlohu v silnom vetre nezvládol nikto.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Jasno
TEPLOTA	24°C
VIETOR	4 - 8 m/s

V Liptovskom Mikuláši

Marián Babjak