

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1275 LS LM OPT C a Laser 111
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	13.7.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Oliver Bernadič	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

13.7.2021

10:00-10:30 - príprava lodí
10:30-11:00 - teória pred vyplávaním
11:00-12:30 - tréning na vode
12:30-13:00 – obed
13:00-13:30 - teória pred vyplávaním
13:30-15:30 - tréning na vode
15:30-16:00- kondičný tréning
16:00-16:30 - vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

V prvej časti sme sa zamerali na nácvik stupačky a zad'áku s dôrazom na techniku obrátov a hálz. V druhej časti sme sa zamerali na jazdu na karuselovej trati s dôrazom na správnu činnosť na náveternej a záveternej bóji. Na záver tréningu sme si dali 5 tréningových rozjázd. Ak keď pri nácviku obrátov a hálz obaja zvládali techniku celkom dobre, v okamihu pretekania obaja akoby na techniku obrátov zabudli, čo sa prejavilo v náhodnom preostrovaní alebo odpadaní po obrate.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	polooblačno
TEPLOTA	29°C
VIETOR	2 - 3 m/s

V Liptovskom Mikuláši 13.7.2021

Marián Babjak