

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1166 LS LM 2
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	17.4.2021

Číslo	meno a priezvisko	loďná trieda
1	Alexander Miškov	LAR
2	Jerguš Brestovský	OPT
3	Júlia Koreňová	OPT
4	Bibiana Koreňová	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

17.4.2021

- 10:00-11:00- príprava lodí
- 11:00-13:00- pohyb v lodi na brehu
- 13:00-13:30- pravidlá 10, 11, 12, 13
- 13:30-14:00- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

18.4.2021

- 10:00-11:00- príprava lodí
- 11:00-13:00- tréning na vode
- 13:00-13:30- vyhodnotenie tréningu, uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Tréning pôvodne plánovaný na 17.4. sme rozdelili na 2 dni, pretože popoludní bolo školenie trénerov. Prvý deň sme pre nedostatok vetra venovali kontrole lodí pred sezónou, príprave, čisteniu a opravám tréningových lodí pred pridelením pretekárom. Pre nedostatok vetra sme sa zamerali na pohyb v lodi pri rôznych manévroch – pritiahnutie a povolenie plachty, obrat proti a po vetre, zastavenie a rozbeh lode. Na brehu sme so všetkými deťmi precvičili jednotlivé manévry.

V nedeľu sa tréningu zúčastnili iba Jerguš a Sašo. Sašo sa pridal k skupine 29er. S Jergušom sme sa na vode venovali držaniu správneho smeru, zastavenia a rozbehnutia lode. Po zvládnutí jednotlivých manévrov sme na záver tréningu absolvovali dlhú stupačku s dôrazom na obraty a správne vyvažovanie a cestou na breh dlhý zaďák s nácvikom hálz.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	Polooblačno
TEPLOTA	14°C
VIETOR	1-5 m/s