

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1016 LS LM OPT B 3
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	20.4.2019 (rozdelené na 19.,20. a 21.4.)

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Matúš Sihotský	L47
2	Dominik Vyoral	L47

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.4.2019

14:00-14:30- príprava lodí

14:30-18:00- tréning na vode

18:15-18:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.4.2019

14:00-14:30- príprava lodí

14:30-17:00- tréning na vode

17:00-17:30- vyhodnotenie, zbalenie lodí a uloženie materiálu

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

20.4.2019

13:00-13:30- príprava lodí

13:30-15:30- tréning na vode

15:30-16:00- vyhodnotenie, zbalenie lodí a uloženie materiálu

16:00-16:20 – kondičný tréning

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

19.4. nám počasie doprialo pekný vietor od 6 do 7 m/s. Na tréningu sme sa zamerali na rozbeh lode do sklzu a následné udržanie lode v sklze. Úlohu lepšie zvládol skúsenejší Dominik. Pre Marúša, ktorému sme natiahli radialovú plachtu to bolo na jeho techniku priveľa a tak si niekoľko krát vychutnal plávanie v studenej Liptovskej Mare. S Dominikom sme sa potom pustili do stupačky a zaďákov, kde sa ukázali nedostatky v technike na väčšej plachte.

20.4. to s vetrom bolo slabšie, neustále menil smer od severozápadu až po severo východ. V sila 2 až 4 m/s. Sústredili sme sa na techniku obrátov a hálz. Predchádzajúci deň zanechal na Matúšovi stopy a aj s malou plachtou mal strach pri obrate nakloniť loď.

21.4. sme za slnečného počasia a vetre okolo 3 m/s vyrazili na vodu. Precvičili sme si obraty a hlzy. Následne sme si dali porovnanie na karuselovej trati. Po kolízii a zlomeno jednej kormidelnej páky sme nedobrovoľne namierili na breh. Tréning sme ukončili kondičným tréningom.