

LOKÁLNE SÚSTREDENIE

LOKALITA	Liptovská Mara
SÚSTREDENIE	ČTK 1208 LS LM Laser 46 ČTK 1200 LS LM Laser 38
TRÉNER	Marián Babjak
TERMÍN	23.5.2021

Číslo	meno a priezvisko	lodná trieda
1	Sofia Gemzická	L47
2	Melisa Gemzická	OPT
3	Simona Glajzová	OPT
4	Martin Nemček	OPT

ROZVRH DŇA TRÉNINGU:

23.5.2021

10:00-10:30- príprava lodí
10:30-11:30- teória pred vyplávaním
11:30-14:00- tréning na vode
14:00-15:30- vyhodnotenie tréningu
15:30-16:00 - uloženie materiálu

ZHODNOTENIE SÚSTREDENIA A PRETEKÁROV:

Pretože sa do tréningu začali zapájať nové posádky, rozhodli sme sa preložiť nerealizované sústredenia na nedeľu. Na vodu po prvý krát v tomto roku vyplávali Mat'o, Melisa a Sofia.

S optimistami sme sa zamerali na držanie správneho smeru na bočný vietor, neskôr sme prešli na nácvik stupačky a zad'áku. Podané výkony zodpovedali začiatkom so stúpaním proti vetru a samozrejme so silnejúcim vetrom problémov s preostrením a nežiadúcim obratom pribúdalo. Všetkých treba pochváliť za ich snahu a nasadenie a postupne sa im darilo viac a viac.

Sofia po rozjazdení na bočák sa sústredila na tréning obrátov a hálz na krátkom karuseli a samozrejme jej výkon zodpovedal prvému tréningu na vode. Po tréningu sme si rozobrali body na ktorých je potrebné v budúcich tréningoch pracovať.

METEOROLOGICKÉ PODMIENKY

OBLAČNOSŤ	zamračené
TEPLOTA	12°C
VIETOR	1 - 4 m/s