

SPRÁVA Z LOKÁLNEHO SÚSTREDENIA

Lokalita	Liptovská Mara
Dátum	2.-5. 4.2021
Tréner	Marián Babjak
Vietor	2-6 m/s
Teplota	1-4 °C

Poradové číslo	Meno	Lodná trieda
1.	Adam Lichvár	Optimist
2.	Juraj Vozár	Optimist
3.	Jerguš Brestovský	Optimist
4.	Tamara Brestovská	Optimist

Časový harmonogram

10:00 – 13:00	Prvá fáza tréningu
13:00 – 14:00	Obedna prestávka
14:00 – 15:00	Druhá fáza tréningu

Priebeh tréningu

Prvú časť tréningu sme venovali príprave lodí po zimnej sezóne. Deti si vyčistili lode, uviazali plachtu na gulatiny, nafúkali vaky, skontrolovali záchranné pomôcky a povinnú výbavu lode. Nastavili sme správny trim ku aktuálnym poveternostným podmienkam a vysvetlili sme si na čo sa v prvý deň tréningu zameráme. Po obednej pauze sme vyrazili na vodu kde deti začali s rozjazdením po zime. Venovali sa hlavne správne mu posedu v lodi pri jazde na každý kurz. Druhý deň sme trénovali na vode aj doobede aj poobede. Znova sa deti zamerali na správny posed v lodi a doplnili sme opakovanie techniky obratu proti vetru a po vetre. Tretí deň sme si najprv na brehu zopakovali nastavenia plachty pre rôzne poveternostné podmienky a na vode sme potom trénovali obraty, halzy a doplnili sme tréning o nacvičovanie zastavenia a rozbehnutia sa.