

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie – OPT A,B L.Mara 14
ČTK	1178
Tréner	Matej Brestovský
Termín	10.7.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Hugo Vočík	OPT
4	Tomáš Butko	OPT
5	Lukáš Cevár	OPT

Rozvrh dňa:

10.7.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

10.7.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme pokračovali v tréningu akcelerácie. Sústredili sme sa náklon lode, správny postoj a prácu s kormidlom a oťažami. Tomuto manévru venovať celý mesiac, tak aby v závere boli pretekári schopný ho využiť či už pri štarte, obtáčaní záveternej značky, alebo inej situácii. V rámci tréningu na vode sme mali na úvod rozcvičku v podobe krúženia okolo trénerského člnu, kde si pretekári precvičia všetky manévry. Cvičenia akcelerácie boli preložené jazdou na kurzy a prestávkami.

Veterné podmienky boli dobré, fúkla severo-západný vietor s intenzitou 2,5-3,5 m/s. Vonkajšia teplota 26°C, polooblačo.

V Bobrovci 11.7.2024

Matej Brestovský