

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1047 Lokálne sústredenie LS LM 29er, Vau, OPT
Tréner	Matej Brestovský
Termín	6.5.2020, 11.5.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Adam Lichvár	OPT	B
2	Oliver Lichvár	29er	-
3	Viktor Mika	29er	-
4	Drengubiak Vladimír	Vau	-
5	Drengubiak Patrik	Vau	-
6	Juraj Vozár	OPT	B
7	Jerguš Brestovský	OPT	B

Tréning bol preložený zo 14.3.2020, ktorý bol naplánovaný ako dvoj dňový na 6.5.2020 a 11.5.2020 ako dva jednodňové.

Rozvrh dňa Tréningu:

6.5.2020 12:00-18:00

11.5.2020 12:00-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning 6.5.2020 bol spojený OPT skupina B s Vaurienom a 29er. Tréning pre OPT B bol zameraný na jazdu na kurzy, prevažne bočný a predobočný, kde sme sa sústredili na správnu techniku posedu v lodi, držanie kormidla a oťaž. Tréning 29er bol zameraný tak isto na jazdu na kurzy, s cieľom zvládnuť ovládanie lode, vyváženie a stabilizácia jazdy na kurzoch. Vaurien bol zameraný na správnu techniku obrátov s cieľom synchronizovať posádku a správne časovanie pohybov v lodi pri obratoch.

Tréning 11.5.2020 bol pre 29er. Cieľom tréningu bola jazda s genakrom. Trénovali sme stúpavú techniku, VMG, a spúšťanie s vetrom.

Meteo podmienky:

Deň:	5.5.2020	11.5.2020
Oblačnosť:	jasno	slnečno
Teplota:	19°C	19°C
Vietor:	2 m/s	3-4 m/s

V Bobrovci 11.5.2020

Matej Brestovský