

## Lokálne sústredenie

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| <b>Lokalita</b>    | <b>Liptovská Mara</b>       |
| <b>Sústredenie</b> | CTK1198 Lokálne sústredenie |
| <b>Tréner</b>      | Matej Brestovský            |
| <b>Termín</b>      | 11.5.2021                   |

| Číslo | Meno a Priezvisko | Lodná trieda | Skupina |
|-------|-------------------|--------------|---------|
| 1     | Viktor Mika       | 29er         |         |
| 2     | Oliver Lichvár    | 29er         |         |
| 3     | Alexander Miškov  | LAR          |         |

### Rozvrh dňa Tréningu:

11.5.2021 15:30-18:00

### Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Dobré veterné podmienky sme využili tréning nájazdov na záveternú bój. Sústredili sme sa na plynulý prejazd z akceleráciou na záveternej bóji. Nájazdy sme robili z oboch strán značky aby sme simulovali nájazd na obe strany brány. Záver tréningu na vode bol venovaný jazde na kurzy a technike obratom. Na brehu sme tréning ukončili kondičnou prípravou. Veterné podmienky – juhovýchodný vietor so silou 4-5 m/s.

Vietor: 4-5 m/s, Juhovýchodný

Vlny: 0,1m

Teplota: 12 °C

V Bobrovci 13.5.2021

Matej Brestovský