

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 774 Lokálne sústredenie L. Mara 31
Tréner	Matej Brestovský
Termín	11.7.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Viktor Mika	OPT	A
2	Michal Rolík	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

11.7.2018

15:30-16:00 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

16:00-17:45 – tréning na vode

17:45-18:30 – balenie lodí na výjazd, zhodnotenie tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku obratu a posedu v lodi. Musím konštatovať, že obaja pretekári neboli sústredený na tréning preto bolo potrebné sa neustále vracieť k odstraňovaniu rovnakých chýb. Aj napriek tomu, že Viktor má už slušne zvládnutú techniku obratov a hálz sme sa museli vrátiť na začiatok. Michal potrebuje ešte veľa hodín stráviť na vode, aby zdokonalil a z automatizoval pohyby v lodi, odstránil kľáčanie a iné zlozvyky. Viktorov najväčší nedostatok pri obratoch je prudké presadnutie na druhú stranu a preváženie lode do návetria čo ho spomaľuje.

Meteo podmienky:

Deň:	11.7.2018
Oblačnosť:	polooblačno
Teplota:	26°C
Vietor:	2-3 m/s

V Bobrovci 19.7.2018

Matej Brestovský