

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie - OPT
ČTK	1153
Tréner	Matej Brestovský
Termín	12.6.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Hugo Vočík	OPT
5	Adam Lichvár	OPT
6	Juraj Vozár	OPT
7	Tomáš Butko	OPT

Rozvrh dňa:

12.6.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

12.6.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia nám veterné podmienky nepriali a tak sme sa venovali teoretickej príprave. Zameriavali sme sa na celý proces prípravy na preteky. Rozdelili sme si to na niekoľko fáz o ktorých sme následne diskutovali.

1. Pre odjazddom na pretek
2. Ráno pred pretekom
3. Pred vyplávaním na vodu
4. Pred štartom
5. Štart
6. Stúpačka
7. Bočák
8. Zадák
9. Cieľ

Každý jeden bod sme prediskutovali čo je dôležité v ktorej fáze.

Na záver sme mali kondičný tréning.

V Bobrovci 13.6.2024

Matej Brestovský