

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 747 Lokálne sústredenie L. Mara 21
Tréner	Matej Brestovský
Termín	13.6.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Lívia Holešová	OPT
2	Oliver Brestovský	OPT
3	Tereza Bartánusová	OPT
4	Barbora Bartánusová	OPT
5	Leo Slosiar	OPT
6	Kristína Kaňuková	OPT

Rozvrh dňa Tréningu:

13.6.2018

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

16:10-18:00 – Teória na brehu

18:00-18:30 – zbalenie lodí

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Vzhľadom na bezveterné počasie sme tréning venovali teoretickej príprave pretekárov. Oliver s Leom trénovali svoju fyzickú kondíciu behaním po klube a vymýšľaním vtákovín. Dievčatá pozorne počúvali teóriu zameranú na zopakovanie základných vlajok, ich významu. Ďalej sme pokračovali základnými pravidlami 10, 11, 12, 18, 42, prebrali sme štartovú procedúru, voľbu výhodnej strany štartovej čiary, taktiku a stratégiu na stúpačke, jazde na bočný a zadný vietor.

Meteo podmienky:

Deň:	13.6.2018
Oblačnosť:	Snečno
Teplota:	27°C
Vietor:	0 m/s – čistý olej ☺

V Bobrovci 14.6.2018

Matej Brestovský