

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1058 Lokálne sústredenie LS LM OPT, 29er
Tréner	Matej Brestovský
Termín	13.7.,14.7.,18.7.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Tamara Brestvská	OPT	A
2	Alex Brestovský	OPT	A
3	Oliver Brestovský	OPT	A
4	Valéria Kocanová	OPT	A
5	Michal Rolík	OPT	A
6	Tereza Bartáusová	OPT	A
7	Barbora Kocanová	29er	-
8	Barbora Bartánusová	29er	-
9	Oliver Lichvár	29re	-
10	Viktor Mika	29er	-
	Oliver Krivosudský	29er	-
	Ján Zimáni	29er	-

Rozvrh dňa Tréningu:

13.7.2020 16:00-19:00 – 29er

14.7.2020 16:00-19:00 – 29er

18.7.2020 13:00-19:00 – OPT + 29er

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

13.7.2020 – S Oliverom sme sa venovali jazde na kurzy, využili sme dobrých veterných podmienok na tréning stúpačky a zaďáku. Fúkal nám severozápadný vietor sily 5-6m/s a tak sme využili celú dĺžku Liptovskej Mary na tréning dlhých kurzov.

14.7.2020 – poveternostné podmienky boli horšie, resp. vietor bol slabší tak sme s Oliverom trénovali techniku obrato v hálz z genakrom s cieľom osvojiť si správne návyky techniky pri obratoch a halzách.

18.7.2020 – tréning bol spojený Optimisti a 29er. Fúkal netradičný východný vietor so silou 5-6m/s a tak sme sa pustili do dlhého zaďáku od štrkárne až k priehradnému múru. Sústredili sme sa na techniku posedu v lodi, jazdy na kurz po vetre (OPT) a zadobočný kurz pre 29er. Súčasťou cvičenia boli halzy s cieľom udržať loď v maximálnej rýchlosti.

Na úrovni Sielnickej zátoky sme si dali s OPT krátku prestávku. 29er dojazdili až k priehradnému múru. Ďalej nasledovala dlhá stúpačka, kde sme sa opäť sústredili na správny posed v lodi, prácu na krátkych ostrých vlnách a vyváženie lode.

Záver tréningu bol venovaný baleniu lodí a diskusii o tréningu.