

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1077 Lokálne sústredenie LS LM OPT
Tréner	Matej Brestovský
Termín	15.5.2020

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Michal Rolík	OPT	A
2	Tereza Bartánusová	OPT	A
3	Lívia Holešová	OPT	A
4	Ema Sopúchová	OPT	A
5	Zuzana Ursínyová	OPT	A
6	Zuzana Zimáni	OPT	A
7	Sofia Valentínyová	OPT	A
8	Valéria Kocanová	OPT	A
9	Oliver Brestovský	OPT	A
10	Ján Zimáni	OPT	A
11	Alex Brestovský	OPT	A
12	Adam Lichvár	OPT	B
13	Tamara Brestovská	OPT	A

Sústredenie bolo presunuté zo 16.4.2020 na 15.5.2020.

Rozvrh dňa Tréningu:

15.5.2020 10:00-16:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný na štartovú procedúru. Začali sme krátkym úvodom čomu sa budeme venovať na vode. Nasledovalo rozjazdenie a potom sme trénovali zastavenie a státie. Najskôr na voľnej ploche, neskôr na čiare. Po obede sme pokračovali technikou zosúvania sa po čiare, a určovaním správnej polohy na čiare. Zdvihnutím ruky pretekári signalizovali keď boli na čiare. Ďalším cvičením bolo cúvanie, neskôr zacúvanie medzi značky, slalom medzi značkami a na záver zacúvanie a zastavenie na presnosť.

Meteo podmienky:

Deň: 15.5.2020
Oblačnosť: zamračené, dážď
Teplota: 9°C
Vietor: 3 m/s

V Bobrovci 15.5.2020

Matej Brestovský