

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1215 Lokálne sústredenie LM OPT 44
Tréner	Matej Brestovský
Termín	15.8.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Barbora Kocanová	29er	
2	Barbora Bartánusová	29er	
3	Viktor Mika	29er	
4	Oliver Lichvár	29er	
5	Tamarka Brestovská	OPT	A
6	Lívia Holešoa	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

15.8.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning začal teóriou a prípravou optimistov po VCS. Na teórii sme si prešli s 29er-mi chyby z predošlých dní a spravili suchý nácvik na brehu vyťahovanie a balenie genakra. Následne po rozfúkaní sme vyšli na vodu. Optimisti trénovali jazdu po trati medzi náveternou a záveternou bójou s cieľom zlepšiť techniku obrátov hlavne proti vetru. Obe dievčatá majú ešte veľké rezervy. Tamarka aj Lili neboli úplne koncentrované na tréning a preto sa s nimi ťažko pracovalo s malým progresom. 29er-sti tak isto trénovali jazdu po trati, pretože nás čaká prvý pretek (Majstrovstvá Maďarska). Chalani veľmi dobre koncentrovaný jazdili slušne, obraty a halzy začínajú byť plynulejšie. Dievčatá nekoncentrované, nevedeli odhadnúť čas balenia genakru pred bójou, prestúpavali náveternú bójou, obraty nekoordinované. Na záver sme si dali krátku tréningovú rozjazdu, ktorú lepšie zvládli chalani.

Meteo podmienky:

Deň:	15.8.2019
Oblačnosť:	polooblačno
Teplota:	26°C
Vietor:	2-3 m/s

V Bobrovci 16.8.2019

Matej Brestovský