

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 750 Lokálne sústredenie L. Mara 22
Tréner	Matej Brestovský
Termín	16.6.2018

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Martin Neupauer	OPT	B
2	Dorota Neupauerová	OPT	B
3	Matúš Sihotský	OPT	B
4	Lívia Holešová	OPT	A
5	Magdaléna Slosiarová	OPT	B
6	Matej Štefaničiak	OPT	A
7	Tamara Brestovská	OPT	A
8	Sofia Valentinyová	OPT	A
9	Viktor Mika	OPT	A
10	Leo Slosiar	OPT	A
11	Sofia Gemzická	OPT	B

Rozvrh dňa Tréningu:

16.6.2018

10:00-10:30 – príprava lodí, info o priebehu tréningu

10:30-12:30 – tréning na vode

12:30-14:00 – Obed

14:00-16:00 – tréning na vode a krátky meeting k tréningu

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning bol zameraný techniku obratu a posedu v lodi pre skupinu A. Skupinu B trénoval Peto. Fúkal nám ľahký vietor, preto každý zlý pohyb v lodi bol potrestaný spomalením lode. Zamerali sme sa na správne časovanie a koordináciu pohybov pri obratoch proti vetru a po vetre. Po obrate čo najrýchlejšie zaujať správnu pozíciu v lodi. Viktor a Matej zvládli techniku obratu veľmi dobre. Leo zo Sofiou zaznamenali pokrok, ale je pred nimi ešte dlhá cesta k správne obratu. Po obede sme pokračovali v cvičeniach zameraných na obraty proti vetru a po vetre.

Meteo podmienky:

Deň: 16.6.2018
Oblačnosť: polooblačno
Teplota: 26°C
Vietor: 2-3 m/s

V Bobrovci 18.6.2018

Matej Brestovský