

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1164 Lokálne sústredenie LM OPT A 33
Tréner	Matej Brestovský
Termín	16.7.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Viktor Mika	29er	
2	Oliver Lichvár	29er	
3	Barbora Bartánusová	29er	
4	Barbora Kocanová	29er	
5	Tamara Brestovská	OPT	A
6	Valéria Kocanová	OPT	A
7	Leo Slosiar	OPT	A
8	Tereza Bartánusová	OPT	A
9	Alex Brestovský	OPT	A

Rozvrh dňa Tréningu:

16.7.2019 – 10:00-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Úvod tréningu bol s 29er. Vzhľadom na to že do obeda nefúkalo tak sme mali kondičný tréning. Po ňom nasledovala krátka teória, obed. Po obede sa nám pekne rozfúkalo a šli sme na vodu. Opäť sme jazdili dlhé šlágy. Hlavne stúpačkové kurzy od klubu až k priehradnému múru. Následne sme sa spúšťali z vetrom s genakrom. Tieto kurzy sa deťom veľmi nedarili, mali veľa kúpačiek pretože nezvládali reguláciu výkonu plachiet a následne sa kúpali. Poobede sa 29er venovali zdokonaľovaniu jazdy na kurzy. S OPT sme sa venovali štartom s krátkymi rozjazdami na karuselovej trati. Cieľ bol správna technika štartu, obrátov a hálz a nastavenia plachiet na kurzy. V závere tréningu sme využili dobré veterné podmienky a trénovali sme dlhé jazdy na bočný vietor. Záver tréningu bola krátka teória a zhodnotenie.

Meteo podmienky:

Deň: 16.7.2019
Oblačnosť: slnečno
Teplota: 24°C
Vietor: 5-9 m/s

V Bobrovci 17.7.2019

Matej Brestovský