

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie – OPT A,B L.Mara 15
ČTK	1184
Tréner	Matej Brestovský
Termín	17.7.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Jerguš Brestovský	OPT
2	Andrej Kret	OPT
3	Adam Lichvár	OPT
4	Tomáš Butko	OPT
5	Juraj Vozár	OPT

Rozvrh dňa:

17.7.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

17.7.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia sme pokračovali v tréningu akcelerácie. Vzhľadom na veľmi zlé poveternostné podmienky mali pretekári za úlohu v bezvetrí sa sústrediť na náklon lode a pokúsiť sa o akceleráciu. V druhej časti tréningu začal fúkať slabý vietor s intenzitou do 2 m/s čo pomohlo práve k rozbehu lode. Bolo vidieť, že tí ktorí sa snažili v bezvetrí získať správnu techniku (nacvičiť správne pohybové vzorce), boli úspešní v akcelerácii po tom ako začal fúkať mierny vietor. Na záver tréningu boli pretekári zoradení za člnom na bočný vietor a postupne sme niekoľko krát opakovali (simulovali) rozbeh po čiare a akceleráciu.

Veterné podmienky boli veľmi slabé, východný vietor s intenzitou 0 - 2 m/s. Vonkajšia teplota 27°C, slnečno.

V Bobrovci 18.7.2024

Matej Brestovský