

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1220 Lokálne sústredenie LM OPT 46
Tréner	Matej Brestovský
Termín	17.8.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Tereza Bartánusová	OPT	
2	Barbora Bartánusová	29er	
3	Viktor Mika	29er	
4	Oliver Lichvár	29er	
5	Tamarka Brestovská	OPT	A
6	Oliver Brestovský	OPT	A
7	Michal Rolík	OPT	

Rozvrh dňa Tréningu:

17.8.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning sme venovali teoretickej príprave pretože poveternostné podmienky nám nepriali. Venovali sme sa trimu plachiet a pretekovým pravidlám. Zopakovali sme si vlajky, štartovú procedúru, voľbu výhodnej strany pri štarte, stúpačke. Ďalej sme pokračovali v stratégii pri jazde na bočný a zadný vietor.

Záver tréningu krátka kondičná príprava.

Meteo podmienky:

Deň: 17.8.2019
Oblačnosť: slnečno
Teplota: 27°C
Vietor: 0 m/s

V Bobrovci 18.8.2019

Matej Brestovský