

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:

18.7.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

Tréning pre 29er začal kondičným tréningom. Beh 3km a následné posilňovacie cvičenia a cvičenia na výbušnosť. Následne sme sa všetci stretli v klube nastavili lode a šli na vodu. S OPT sme sa o5 zamerali na techniku obrátov a hálz. Niekoľko štartov a následne dlhá stúpačka na náveternú bójku. Po obtočení náveternej bóje dlhý zaďák do klubu. V závere tréningu nám úplne opadol vietor. 29er pokračovali v zdokonaľovaní jazdy na kurzy. Záver tréningu bola krátka teória a zhodnotenie.

Meteo podmienky:

Deň:	18.7.2019
Oblačnosť:	slnečno
Teplota:	25°C
Vietor:	0-4 m/s

V Bobrovci 19.7.2019

Matej Brestovský