

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	Lokálne sústredenie - OPT
ČTK	1159
Tréner	Matej Brestovský
Termín	19.6.2024

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda
1	Oliver Bernadič	OPT
2	Adrián Cevár	OPT
3	Lukáš Cevár	OPT
4	Hugo Vočík	OPT
5	Adam Lichvár	OPT
6	Juraj Vozár	OPT
7	Tomáš Butko	OPT

Rozvrh dňa:

19.6.2024 15:30-18:00 – tréning na vode

19.6.2024 18:00-19:00 – kondičný tréning

Zhodnotenie akcie:

Počas lokálneho sústredenia fúkalo 4-6 m/s. Na úvod tréningu sme sa sústredili na správny posed pri jazde na kurzy a správne vyvažovanie. Ďalej sme sa venovali manévrom ktoré sú potrebné pri štartoch. Na začiatok to bolo zastavenie, a zosúvanie. Potom sme pokračovali cúvaním. V závere sme sa venovali v niekoľkých cvičeniach akcelerácii. Tento manéver bol najzložitejší pre všetkých pretekárov.

Na záver sme mali kondičný tréning.

V Bobrovci 20.6.2024

Matej Brestovský