

## Lokálne sústredenie

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| <b>Lokalita</b>    | <b>Liptovská Mara</b>       |
| <b>Sústredenie</b> | CTK1173 Lokálne sústredenie |
| <b>Tréner</b>      | Matej Brestovský            |
| <b>Termín</b>      | 21.4.2021                   |

| Číslo | Meno a Priezvisko | Lodná trieda | Skupina |
|-------|-------------------|--------------|---------|
| 1     | Tamara Brestovská | OPT          | B       |
| 2     | Zuzana Zimáni     | OPT          | B       |
| 3     | Juraj Vozár       | OPT          | B       |
| 4     | Adam Lichvár      | OPT          | B       |

### Rozvrh dňa Tréningu:

21.4.2021 15:30-18:00

### Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

- Príprava lodí - 15:30 - 16:00
- Rozcvička - 16:00 - 16:15
- Tréning na vode - 16:15 - 17:30
- Zbalenie materiálu a kondičný tréning – 17:30 – 18:00

Tréning bol venovaný teoretickej príprave a sledovaniu poveternostných podmienok na vode. S pretekármi sme vyplávali na vodu, kde sme čakali na vietor. Popri tom sme diskutovali o správnej technike jazdy na vlnách, v prúde. Ďalej sme sledovali a diskutovali o vývoji lokálneho počasia a aký má vplyv na jazdu po trati.

Vietor: 0 m/s,

Vlny: 0 m

Teplota: 14 °C, Slniečno

V Bobrovci 23.4.2021

Matej Brestovský