

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	CTK1176 Lokálne sústredenie
Tréner	Matej Brestovský
Termín	22.4.2021

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Viktor Mika	29er	
2	Oliver Lichvár	29er	

Rozvrh dňa Tréningu:

22.4.2021 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 zameraný na jazdu na jednotlivé kurzy v slabom vetre. Stabilizácia posádky v lodi a jednotlivé manévry v slabom vetre.

Vietor: 2 m/s,

Vlny: 0 m

Teplota: 12 °C, Polooblačno

V Bobrovci 23.4.2021

Matej Brestovský